

# 8月の予定献立表

令和6年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

いただきます 給食日より 2024年8月

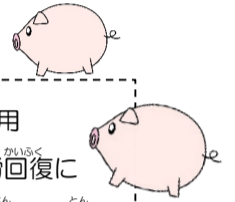
## 夏野菜を食べて、元気にすごそう!!

夏野菜は、食べると水分補給になったり体を冷やしてくれる効果があります。  
8月31日は、野菜の日です。夏野菜も含め、野菜が苦手な人は、少しでも食べて体の調子を整えてみませんか。



## 豊浦町の特産品 SPF豚

8月26日は、夏野菜カレーに豊浦産SPF豚を使用します。豚肉には、夏バテで体がだるいなど疲労回復に役立つビタミンB1が多く含まれています。豊浦産SPF豚を食べて、夏を元気にすごしましょう。



## 世界の料理を知ろう③

### ☆チャプチェ☆

チャプチェは、野菜や肉と春雨を炒めた韓国料理です。韓国の春雨は、さつまいもでん粉から作られているものが多く、太いのが特徴だそうです。



しっかり食べて



夏ばて予防!

23	小 667	中 780
しょうゆラーメン 十勝大豆コロック 沖縄県産シークワサーゼリー		
めん 米油 豚肉 生姜 にんにく 料理酒 人参 玉ねぎ もやし 白米 たらこ(かつお さば)にほし小麦 大豆 がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 長ねぎ つと たけのこ じゃがいも 大豆 玉ねぎ パン粉 小麦粉 こしょう 大豆油 とうもろこし油 砂糖 塩 香辛料 カレー粉 米油 シークワサー果汁 砂糖		

26	小 720	中 895	27	小 683	中 811	28	小 615	中 765	29	小 612	中 818	30	小 644	中 785
豊浦産豚肉と夏野菜のカレー サイダー風ゼリーのフルーツ和え	ごはん 飲むヨーグルト 具だくさん汁 北海道チキンみそカツ	ごはん 豆腐と海藻の入り チャプチェ 世界の料理を知ろう③	スライスパン 野菜スープ チリコンカン みかんジャム	ジャージャー麺 ひじき春巻										
精白米 強化米 麦 米油 玉ねぎ 豚肉 人参 じゃがいも なす スイートピー 生姜 にんにく マーメイド カレーフレーク(小麦) 大豆 サイダー風ゼリー(砂糖 果汁) 洋梨 みかん	精白米 強化米 麦 生乳 乳製品 砂糖 豚肉 料理酒 小松菜 豆腐 えのきだけ 長ねぎ 大根 玉ねぎ 人参 あじ さば かつお いわし 昆布 みそ ごぼう 油揚げ 鶏肉 みそ 食塩 パン粉 米粉 でん粉 米油	精白米 強化米 麦 豆腐 ひじき 茎わかめ 昆布 鶏肉 長ねぎ ごま油 がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 こしょう 食塩 にんじん 豚肉 人参 ビーツ 春雨 しょうゆ 玉ねぎ しょうゆ たけのこ きくらげ こしょう 三温糖 ごま しいたけ 米油 生姜 にんにく 食塩 ごま油	小麦粉 砂糖 食塩 イースト ストック マーガリン 人参 玉ねぎ 白菜 ひなしめじ チャシュー しょうゆ がらスープ(ゼラチン) 小麦 大豆 春雨 小松菜 食塩 豚肉 料理酒 玉ねぎ 人参 コーン 大豆 食塩 こしょう トマトチャップ たらこ(かつお) 砂糖 水あめ 砂糖 みかん	めん ごま油 豚肉 生姜 にんにく 大豆 もやし しいたけ 人参 玉ねぎ しょうゆ みそ 三温糖 豆板(大豆) 片栗粉 ごま油 たけのこ いんげん ひじき 豚肉 玉ねぎ 人参 しょうゆ でん粉 発酵調味料 酒 砂糖 オイルソース 小麦粉 食塩 米油(中) キャベツ 春雨 大豆油 こしょう 乳化剤(てんさい) 水あめ(小) たけのこ ごま油 香辛料										

☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません)

☆料理によってスプーンがつきます

☆はしは毎日持ってきてください

☆献立は都合により変更する場合があります

☆9月2日(月)は給食口座振替日です

8月平均栄養価	I科*	たんぱく質	脂質	塩分
低学年	591 kcal	23.1 g	20.0 g	2.2 g
中学年	657 kcal	25.3 g	21.1 g	2.4 g
高学年	722 kcal	27.4 g	22.2 g	2.6 g
中学校	809 kcal	31.3 g	24.6 g	3.0 g



☆食材の配合等、ご不明な点がございましたら、給食センター(83-2264)までご連絡ください