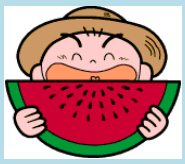
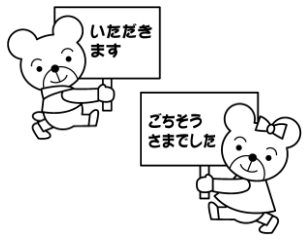
8月　献　立　表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		8月1日	8月2日	8月3日
8月6日	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日
8月13日	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日
				
8月20日 始業日	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日 遠足
ごはん わかめとねぎのスープ 酢豚 きゅうりの浅漬け 牛乳	冷やしラーメン フライドポテト デラウエア 牛乳	ごはん みそ汁（ほうれん草・にんじん） 照り焼きハンバーグ マカロニサラダ 牛乳	ごはん 中華風コーンスープ 鮭フライ ミニトマト ゴボウサラダ 牛乳	
8月27日 遠足予備日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
ごはん みそ汁（小松菜・油揚げ） コロッケ キャベツ 春雨の中華サラダ 牛乳	トマトのスパゲティ チーズと豆のサラダ メロン 牛乳	ごはん 夏野菜のカラフルスープ 鶏肉のチーズ焼き もやしとカニかまのあえもの 牛乳	十勝風豚丼 味噌けんちん汁 すいか 牛乳	ごはん にら卵汁 白身魚 の洋風みそ焼き じゃがいものそぼろ煮 牛乳

★は給食1回の日です。

給食だより

8月は、暑さからくる疲れから体調不良を起こしやすい時期です。今月は、北海道の郷土料理から、夏の疲れに効くビタミンB1が豊富な豚肉を使用した「豚 丼」や旬の果物として「すいか」などを取り入れました。



【今月の給食】

〇30日 十勝地方の郷土料理 「豚丼」

豚丼とは、甘辛いタレで焼いた豚肉を、ご飯の上に乗せた十勝地方の郷土料 理です。豚肉は、ロース肉やばら肉を使うのが一般的で、網焼きやフライパン で炒めるなど、様々なバリエーションがあります。

〇すいか 30日に使用

すいかには、汗で失われるカリウムやビタミンCが多く含まれるなど、夏バテの予防に効果があるとされていて、暑い夏にはぴったりの果物です。 また、すいかの赤い色素には、βカロテンとリコピンが多く含まれていま す。βカロテンは、体内でビタミンAに変換され、視力を維持する、皮膚の 健康を保つなどの働きがあります。リコピンは、体内で様々な病気の原因となる「活性酸素」を消去する働きがあり、老化予防に効果があるといわれています。