

# 8月分よていにんだてひょう

令和元年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
<b>19日</b> 小 773kcal・中 909kcal ・ハヤシライス ・えだまめ ・フルーツしらたま	<b>20日</b> 小 567kcal・中 751kcal ・かぼちゃパン ・ちゅうかコーンスープ ・チキンハーブやき ・かいそうサラダ	<b>21日</b> 小 735kcal・中 880kcal ・スパゲティ ミートソース ・ホタテクリーム コロッケ ・カスタードプリン	<b>22日</b> 小 633kcal・中 733kcal ・ごはん ・さつまじる ・さけしおやき ・キャベツとこんぶの あえもの	<b>23日</b> 小 673kcal・中 775kcal ・ごはん ・あじつみれじる ・エビフライ (2 ほん) (ボトルソース) ・だいこんと こんにゃくのそぼろに
精白米、米粒麦、玉葱、豚肉、じゃが芋、人参、バター、生姜、にんにく、カレー粉、ビーフブイオン、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、濃口醤油、ブルーンエキス、ハヤシフレック、デラックスキングカレー 枝豆、塩 甘夏みかん、白桃、りんご、白玉もち、上白糖、バニラエッセンス、水	かぼちゃパン ベーコン、干椎茸、スイートコーンペースト、人参、玉葱、ほうれん草、鶏卵、ポークブイオン、塩、薄口醤油、澱粉 鶏肉、ハーブシーズニング 海藻ミックス、ビーフン、人参、キャベツ、きゅうり、パンロンツアイ	茹でスパゲティ、豚肉、大豆ミートミンチ、人参、玉葱、ピーマン、にんにく、生姜、ポークブイオン、ミートソース、ミートソース、トマトケチャップ、トマトピューレ、ダイズトマト、ウスターソース、白味噌、こしょう ホタテクリームコロッケ、米サラダ油 カスタードプリン	精白米 ごぼう、豚肉、つきこんにゃく、さつま芋、大根、人参、豆腐、煮干、鰹の素、白味噌、生姜 塩鮭 人参、キャベツ、塩昆布、ごま油、塩	精白米 あじと豆腐のボール、人参、油揚げ、ほうれん草、長葱、根昆布、鰹の素、みりん、薄口醤油 エビフライ、米サラダ油、中濃ソース 豚肉、人参、こんにゃく、大根、生姜、酒、上白糖、濃口醤油、みりん
<b>26日</b> 小 695kcal・中 849kcal ・ごはん ・みそしる (じゃがいも・わかめ) ・さばみそに ・はっぼうさい	<b>27日</b> 小 678kcal・中 898kcal ・ミルクパン ・ニョッキクリームに ・わふうハンバーグ ・カレービーフンソテー	<b>28日</b> 小 621kcal・中 795kcal ・みそラーメン ・メンチカツ ・だいこんキムチあえ	<b>29日</b> 小 614kcal・中 735kcal ・にしよくどん (にくそぼろ・やさい) ・はくさいスープ	<b>30日</b> 小 712kcal・中 879kcal ・ごはん ・みそしる (だいこん・あぶらあげ) ・サーモンフライ (ボトルソース) ・にくどうふ
精白米 じゃが芋、人参、わかめ、煮干、鰹の素、白味噌 さば味噌煮 豚肉、竹の子、干椎茸、人参、ほたて、えび、白菜、ピーマン、ポークブイオン、オイスターソース、薄口醤油、塩、こしょう、殿粉、ごま油	ミルクパン 玉葱、人参、おじゃもちボールかぼちゃ、ほうれん草、中標津牛乳、中標津生クリーム、バター、塩、ポタージュ J、こしょう ハンバーグ、濃口醤油、上白糖、澱粉、水 豚肉、干椎茸、人参、キャベツ、ピーマン、ビーフン、にんにく、オイスターソース、濃口醤油、カレー粉、塩、こしょう	茹でラーメン、味付メンマ、つと、豚肉、人参、白菜、もやし、長葱、わかめ、がらスープチキン、ポークブイオン、塩、味噌ラーメンのたれ、にんにく、一味唐辛子 メンチカツ、米サラダ油 人参、大根、白菜キムチ、塩、白いりごま、ごま油	精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、三温糖、生姜、人参、もやし、ほうれん草、薄口醤油、白いりごま 椎茸、なると、人参、白菜、ポークブイオン、ビーフブイオン、塩、こしょう	精白米 油揚げ、大根、人参、煮干、鰹の素、白味噌 サーモンフライ、米サラダ油、中濃ソース 豚肉、干椎茸、人参、つきこんにゃく、玉葱、豆腐、酒、上白糖、濃口醤油、みりん
ホタテクリームコロッケ パン粉、小麦粉、牛乳、植物油、澱粉、ファッツスプレッド、蒲鉾、ほたてエキス、クリーム、乳等を主原料とする食品、ほたて貝柱水煮、食塩、粉末卵白、ゼラチン、ブイオン、香辛料、えびエキス、かにエキス、調味料(アミノ酸等)、乳化剤、香料、カロチノイド色素、カゼインNa、酸味料、香辛料抽出物、水(アレルゲン：えび、かに、小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、ゼラチン) あじと豆腐のボール 魚肉(あじ、鱈)、豆腐、パン粉、玉葱、植物油、粉末状植物性たん白、砂糖、食塩、豆腐用凝固剤、水(アレルゲン：小麦、大豆) 塩昆布 醤油、昆布、食塩、砂糖、甘味料(ソルビトール)、調味料(アミノ酸)、糊料(フルラン)(アレルゲン：小麦、大豆、ゼラチン) 味噌ラーメンたれ 味噌、醤油、食塩、砂糖、ポークエキス、異性化液糖、発酵調味料、植物油、ごま、りんご酢、香辛料、チキンパウダー、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、甘味料(甘草)、香料(アレルゲン：小麦、卵、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま)				

8月4日 はしの日  
 正しく使っていますか？



## ♪ 保護者の皆様へ ♪

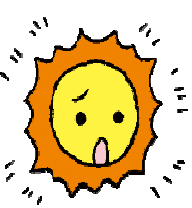
★8月の学校集金日

中 小	東 小	丸山小	中 中	広 中
26日	27日	28日	29日	30日



★8月の口座振替は8月27日(火)です。  
 ※口座振替が出来なかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。

○給食に関するお問合せ・相談先：中標津町学校給食センター  
 ☎72-2673 (午前8時15分から午後5時まで)



なつ ゆうわく  
**夏の誘惑！**  
 つめ あま  
 ちゆうい  
**冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意**



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。  
 暑い時こそ、栄養バランスのよい食事です。しっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

ねっちゅうしょう  
**熱中症に**  
 ならないために……  
 すいぶんほきゆう  
**こまめに水分補給を**



## なつやさい た 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

