

8月分学校給食予定献立表(小学校)

組:氏名

: 楽しく食事をしよう

ふじみ野市なの花学校給食センタ・

וטוו	(∏ / ⊤	十/又				市あおぞら学校給1	食センター
В	曜	飲み物	児童用 の メ ギ 	献立名	ううくう さん	ひつつつ	エネルギー たんぱく質
	' 水	牛乳		子供パン	子供パン(小麦粉、砂糖、ショートニング(大豆)、塩、小麦たんぱく、ビタミンC(小麦))		731 kcal 28.1 g
				マカロニスープ	米油、とり肉、ベーコン(ぶた肉、塩、砂糖)、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、マカロニ(小麦しょうゆ、自然塩、白こしょう、パセリ	を粉)、キャベツ、	
				チキンカツ	チキンカツ(とり肉、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう)、米油		
27				お魚ソーセージと野菜のソテー	米油、お魚ソーセージ(すけそうたら、たら、パシフィックホワイティング、ほき、いとよりだい、えそ、きんときだい、たちうま紅花油、小麦たんぱく、大豆たんぱく、砂糖、酢、塩、玉ねぎエキス、米油、大豆油、かつおエキス、でんぷん、トマトリコピン) 小松菜、もやし、ホールコーン、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん		
				ヨーグルト	ヨーグルト(砂糖、加糖練乳、脱脂粉乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物、寒天)		
				クラスソース	ソース(りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん(小麦))		
	木	牛乳		ハート型デニッシュ 20周年	ハート型デニッシュ(小麦粉、イーストフード(小麦)、塩、砂糖、マーガリン(大豆))		674 kcal 22.4 g
				ふじみ野コーンスープ 記念給食	米油、とり肉、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、じゃがいも、ホールコーン、ふじみ野市産ほうれん草ボール(いとよりだい、ほうれん草、でんぷん、砂糖、塩、はもエキス)、コーンペースト、きび砂糖、自然塩、白こしょう、パセリ	(たら、	
28				ふじみんメンチカツ	ふじみんメンチカツ(ぶた肉、とり肉、玉ねぎ、パン粉、ラード、米粉、小麦粉、砂糖、塩、胡椒、ナツメグ)、米油		
		30		カラフルサラダ (イタリアンドレッシング和え)	キャベツ、にんじん、えだ豆、きゅうり、イタリアンドレッシング(植物油脂、砂糖、酢、塩、発酵調味料、玉ねぎ、香味油、トマ	? -)	
				オレンジシャーベット	オレンジシャーベット(砂糖、水あめ、オレンジ果汁、レモン果汁、みかん果肉)		
	金	飲むヨーグルト		ごはん	ごはん		
				ちんげん菜のスープ	米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、しょうが、ローリエ、かまぼこ(すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、 水あめ、菜種油)、春雨(でんぷん)、自然塩、白こしょう、しょうゆ、でんぷん、ちんげん菜	塩、みりん、	590 kcal
29				中華そぼろ丼の具 にのせて食べよう!	米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン(唐辛子、塩、そら豆みそ)、ぶた肉、しいたけ、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、きてオイスターソース(かき、塩、水あめ、しょうゆ、砂糖、でんぷん)、みそ、しょうゆ、トマトケチャップ(トマト、砂糖、塩、酢グリンピース、ごま油		
				もやしの中華和え	もやし、にんじん、きゅうり、しょうゆ、自然塩、米酢、きび砂糖、ごま油、ごま		
				飲むヨーグルト	飲むヨーグルト(砂糖、脱脂粉乳、加糖練乳、全粉乳、クリーム、乳たんぱく質濃縮物)		
				※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。			
				※ 各献立のくわしい使用材料等(]	[場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む)が知りたい方は、学校給食センターまで	平均栄養量	665 kcal 23.3 g
	3 🗖			お問い合わせ下さい。(なの花覚	学校給食センター☎049-262-4357) (あおぞら学校給食センター☎049-261-5564) 【		
	J			· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	全て手袋を使用して下さい。		650 kcal
				※ 💍 の絵印は、給食センターで		栄養基準量	26.0 g
				※ 氏名欄およびアレルギー児童用の	DOX欄は、食物アレルギー資料の提供を受けている児童用です。		



しゅうねん きねん きゅうしょく ふじみ野市20周年記念給食

から しょくよく しげき 辛さで食欲を刺激してくれます。

とうがらし

今年、ふじみ野市は誕生20周年を迎えます。そこで、8月28日(木)に「ふじみ野市20周年記念給食」を提供します! なお、ふじみ野市20周年記念給食では、いただいている給食費に加えて、令和6年度に実施したクラウドファンディングで集めた資金も活用し ています。

※クラウドファンディングとは、「やりたいことがある人」がインターネットを開いて「応援してくれる人」からお登を襲めることです。

♥「ふじみ野市20周年記念給食」の注目ポイント♥

①「ふじみ野コーンスープ」

ふじみ野市で採れたほうれん草を驚のすり身に加えた練り物「ほうれん草ボール」がコーンスープの中に入っています。 コーンスープの黄色にほうれん草ボールの緑が映えた彩りきれいなスープです。

②「ふじみんメンチカツ」

メンチカツの真ん中には、20周年記念の「ふじみん」の姿が! 食べるのがもったいないくらいかわいらしいメンチカツです。

③「オレンジシャーベット」

今回のシャーベットはひと味違い、オレンジの皮が器になっているさわやかなシャーベットです。 食べ応えもあり、暑い夏にぴったりです。



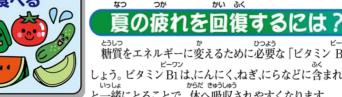




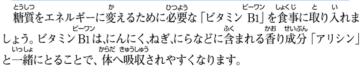
夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント



強い紫外線から肌を守る でラセルカ さよが "抗酸化作用" のあるビタ あせ うしな ミンや、汗で失われるミネ ほう ふく ラルを豊富に含みます。



A



しょうが

にかにく





★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味 しょくよく ま 成分も、食欲を増したり、疲れを回復 したりする効果が期待できます。



梅干し



胃腸が冷えて食欲が落ちて る原因になります。また、 まま せいかよういいかようすい 甘い清凉飲料水のとりす ぎにも気をつけましょう。



☆おやつはダラダラ 食べない 食事が食べられなくなら ないように、時間と量を った。 考えましょう。