

令和4年度8、9月第1週目給食献立予定表

☆乳・卵不使用のベーコン・ハム・マヨネーズ・マーガリンを使用しています。
*調味料などの詳しい食材の内容は「食物アレルギー対応予定献立表」でご確認ください。

多良木町学校給食センター

	月	火	水	木	金
こんだて	<p>〈給食実施予定〉</p> <ul style="list-style-type: none"> 8/26、29：多良木中のみ 8/30：多良木中、久米小 8/31：多良木中、久米小、多良木小、黒肥地小、柳野分校 9/1～：全校給食開始 				26
					<p>マカロニサラダ</p> <p>レーズンパン ポークビーンズ</p>
あか					ぎゅうにゅう ぶたにく
き					だいず ハム
みどり					レーズンパン ジャがいも さとう
					あぶら マカロニ マヨネーズ
					にんじん たまねぎ グリンピース
					マッシュルーム にんにく トマト
					きゅうり キャベツ
					9月
こんだて	29	30	31	1	2
	きゅうりのすのもの しおサバ	きくらげのちゅうかあえ だいずのりんかけ	ひやしちゅうかサラダ れいとうみかん	ツナサラダ べっこうづけ	トマトサラダ さかなのパンこやき
	むぎごはん とうふとじゃがいものみそしる	むぎごはん マーボーなす	ゆかりごはん のっぺいじる	むぎごはん なつやさいカレー	かぼちゃパン ポテトスープ
あか	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぎゅうにゅう ベーコン
	みそ しおサバ わかめ	だいず ちくわ	あつあげ ちくわ ハム	ツナ	ホキ しらすぼし
き	こめ むぎ ジャがいも	こめ むぎ あぶら	こめ むぎ さといも こんにゃく でんぶん	こめ むぎ あぶら	かぼちゃパン ジャがいも
	ごま さとう	ごまあぶら さとう	ちゃんぽんめん さとう ごまあぶら	さとう	オリーブゆ パンこ さとう
みどり	たまねぎ にんじん えのき	なす たまねぎ にんじん たけのこ	しそ にんじん ごぼう	にんじん たまねぎ かぼちゃ	しめじ にんじん たまねぎ コーン
	ねぎ きゅうり	しいたけ ねぎ しょうが トマト	しいたけ ねぎ	なす グリンピース にんにく	パセリ バジル にんにく
		きくらげ きゅうり もやし	こまつな きゅうり みかん	きゅうり ブロッコリー べっこうづけ	きゅうり トマト しょうが

*都合により、献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。*牛乳は、毎日つきます。

夏野菜について知ろう！

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分を補う働きをします。また、夏の太陽をたくさん浴びた旬の野菜には、ビタミンがたくさん含まれるので、紹介します。

〈夏野菜に含まれているビタミン〉

- ・ビタミンA：目や皮膚の粘膜を健康に保つ、体の抵抗力を高める
- ・ビタミンC：ストレスへの抵抗力を高める



私たちの体は、暑い場所にいるだけでもストレスを感じており、体を病気から守る抵抗力が低下しています。夏野菜でビタミンを摂取して暑さに負けない体をつくりましょう。8、9月は給食に夏野菜をたくさん使っています。たくさん食べてくださいね。