

8月分予定献立表

夏野菜で夏バテを防ごう!

野菜の摂取目標量...1日350g以上

旬の夏野菜 ★重さは1斤当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g

8月31日 野菜の日
「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

木	金
25	26
○牛乳	○牛乳
<p>□こくとうパン</p> <p>タイビーエン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ぶたにく ☆にんじん ○いか ☆しょうが ○うすらたまご □はるさめ ☆はくさい さけ ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆チンゲンサイ こしょう ☆キャベツ <p>★かぼちゃコロツケ</p>	<p>やさいとひきにくのなつカレー</p> <ul style="list-style-type: none"> □ごはん ☆ねごろおとう ○ぶたにく ☆トマト ○とりにく カレールウ ☆かぼちゃ ウスターソース ☆たまねぎ コンソメ ☆なす <p>ナタデココいりフルーツポンチ</p> <ul style="list-style-type: none"> □ゼリー ☆パイナップル ○かんてん ☆もも ☆みかん ☆ナタデココ
726kcal	686kcal



月	火	水
29	30	31
○牛乳	○牛乳	○※ショア
<p>□パン</p> <p>とうがんスープ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ベーコン ☆キャベツ ☆とうがん ☆たまねぎ ☆しめじ コンソメ ☆もやし こしょう ☆にんじん <p>○※しろみざかなフライ</p> <p>□※タルタルソース(こぶくろ)</p>	<p>ゴーヤいりそばうどん</p> <ul style="list-style-type: none"> □ごはん ☆いんげん ○ぶたにく ☆しょうが ○とりにく ☆にんにく ○たまご しょうゆ ☆ゴーヤ さけ ☆ごぼう みりん ☆にんじん さとう <p>にびたし</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あぶらあげ しょうゆ ☆ほうれんそう さとう ☆キャベツ だしパック ☆えのきたけ 	<p>□ごはん</p> <p>○※のりのつくだに</p> <p>なすとあつあげのみそしる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○あつあげ ☆えのきたけ ☆なす □じゃがいも ☆たまねぎ ○みそ ☆にんじん だしパック ☆だいこん <p>とりてん(2こ)</p> <ul style="list-style-type: none"> ○とりにく しょうゆ ☆しょうが しお ☆にんにく こむぎこ さけ
631kcal	684kcal	600kcal

8月使用予定の市内産・県内産野菜と果物

じゃがいも、玉ねぎ、なす
かぼちゃ、トマト、ゴーヤ
ねごろ大唐、冬瓜

岩出市産野菜が使われている白にはぞうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。

さがしてみてね

※給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 8月分の給食費引き落としはありませんが、3月で精算させていただきます。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。