

給食だより

紋別市学校給食センター
平成29年8月
No. 05

連絡先
電話 0158-28-5140

日曜日	献立	おもな食品とほたらき			栄養価		
		【赤の食品】	【黄の食品】	【緑の食品】	エネルギー	たんぱく質	脂質
		血や肉・骨をつくる	はたらく力になる	体の調子を整える	kcal	g	g
18金	ごはん		米		641	25.5	16.2
	豚肉のチャフケ	豚肉	春雨 ごま油 上白糖 ごまはちみつ 油	にんにく 玉ねぎ ピーマン エリンギ			
	わかめきゅうり	わかめ		きゅうり			
	キムチスープ	豚肉 豆腐	油	白菜キムチ もやし 干しいたけ 長ねぎ			
21月	菜めし		米	大根葉	702	23.9	15.7
	マーボーなす	豚肉 豆腐	油 上白糖 ごま油 でんぷん	なす 干しいたけ 長ねぎ にんじん ピーマン にんにく 生姜			
	包子(パオ)	包子					
	卵ときくらげのスープ	卵	ごま油	えのきたけ にんじん きくらげ 長ねぎ			
22火	ごはん		米		626	22.5	14.6
	さばの照り煮	さばの照り煮					
	おひたし		上白糖	白菜 ほうれん草			
	もずくのみそ汁	豆腐		もずく にんじん 長ねぎ			
23水	スライスパン		パン		681	24.4	13.1
	えびカツ	えびカツ	油				
	マカロニサラダ		マカロニ 上白糖 マヨネーズ(卵なし)	きゅうり 玉ねぎ にんじん			
	リーフレタスのスープ	ハム	オリーブ油	リーフレタス にんじん ホールコーン 長ねぎ			

8月23日 リーフレタスのスープ

紋別産の野菜!



新鮮!

リーフレタスは紋別ベジタブルファクトリーで作られている地場産物です。今回のリーフレタスは

「マルチクイーン」という品種で、普通のリーフレタスより葉が細かくて柔らかい食感が特徴です。ベジタブルファクトリーでは、新鮮で安全なリーフレタスを作るために様々な工夫をしています。



- ①「種まき」 収穫時期をずらすため、種をまく時期を調節しています。
- ②「収穫」 収穫は一つ一つ手作業です。納品の前日に収穫するので、給食センターには、とれたてのリーフレタスが届きます。
- ③「水耕栽培」 土を使わずに水だけで育てているので衛生的です。
- ④「無農薬」 水耕栽培だと虫の心配が少ないので、農薬は使いません。
- ⑤「温度管理」 ビニールハウスの中の温度・湿度を、いつも適切に管理しています。



安全!

地元で大切に育てられたおいしい野菜です。味わって食べてくださいね♪

24	木	コーンピラフ	鶏肉	米 油	ホールコーン にんじん たけのこ マッシュルーム 枝豆	665	22.6	10.6
		大豆ナゲット	大豆ナゲット	油				
		わかめサラダ	わかめ ツナ	ドレッシング	にんじん きゅうり キャベツ			
25	金	ごはん		米		594	24.5	18.2
		グリルチキン	グリルチキン					
		ほうれん草のソテー	ベーコン	油	ほうれん草 ホールコーン 玉ねぎ			
		野菜スープ			白菜 キャベツ にんじん 長ねぎ			
28	月	ごまだし焼肉丼	豚肉	上白糖 油	生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん にら	691	23.4	15.9
		団子スープ	団子		白菜 長ねぎ にんじん 干しいたけ			
		すいかゼリー		すいかゼリー				
29	火	ごはん		米		587	24.3	15.6
		たらざんぎ	たらざんぎ					
		白菜のボン酢和え	かつお節		白菜 にんじん 小松菜			
		実だくさん汁	豆腐 油揚げ	じゃがいも	にんじん ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ			
30	水	コッペパン		パン		655	22.2	12.3
		ジャーマンポテト	ウインナー	じゃがいも 油	玉ねぎ パセリ			
		ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ(卵なし)	玉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん			
		ジュリエンスープ	ベーコン	油	にんじん キャベツ 大根 ピーマン			
31	木	夏野菜カレー	豚肉	米 じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ ホールトマト なす ピーマン スズキーニ	751	20.8	11.9
		フルーツポンチ		上白糖 カクテルゼリー	みかん パイン 黄桃			

8月31日は や(8) さ(3) い(1) の日!



8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。この日の献立は、夏に旬の「夏野菜」がたくさん入った力強いメニューです。トマト、なす、ズッキーニ、ピーマンがおすすめです。苦手な野菜でもカレーの中に入れて食べられる人も多いと思いますので、苦手な人も一口は食べてみましょう！栄養満点カレーです☆

きゅうり



「水分」が多い。
表面にイボがあるものや、イボがないもの、また、長さが10cmほどのミニきゅうりなどがある。ほとんどが水分だが、ビタミンCや無機質(ミネラル)も微量含まれている。生で食せば夏の水分補給にも利用できる。

なす



「水分」が多い。
よく見かけるのは長さ12~15cmの「長卵形なす」、他にも長さ20~25cmの「長なす」、丸形をした「丸なす」などがある。皮の紫色の色素成分はナスニンというポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、がんや老化を防ぐ効果が期待されている。

トマト



「ビタミンA」が多い。
大きさによって大玉・中玉・ミニなどがある。また、糖度が高くフルーツ感覚で食べられるフルーツトマトとよばれるものもある。赤色の色素成分のリコピンには抗酸化作用があり、がんや老化を予防する効果があるとされている。

オクラ



「ビタミンA」「食物せんい」が多い。
よく見かけるオクラ以外にも、長さが20cmもある「島オクラ」や3cmほどの「ミニオクラ」などがある。特有のネバネバ成分には、ムチンが多く含まれ、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化を助ける。

えだまめ



「ビタミンC」「食物せんい」が多い。
大豆を未熟なうちに収穫したもの。「だだちゃ豆」などの茶豆も枝豆の一種。大豆同様、たんぱく質やカルシウムも多く含む。収穫後、時間の経過とともに特有の風味や甘さが落ちてしまうので、鮮度が重要。

ピーマン



「ビタミンA・C」が多い。
唐辛子の一種で辛みのない大型の唐辛子の仲間。緑だけでなく、赤や黄色のものもある。また、大型で肉厚のパプリカなどもある。緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したもので、完熟させると赤くなり、ピーマン特有の臭いや苦味がやわらぐ。

