



7・8月よていにんだて表



3年度

白川町学校給食センター

TEL72-1240

FAX72-1465

月	火	水	木	金		
今月の地場産物 ・じゃがいも ・トマト ・ズッキーニ ・干しいたけ ・みそ ・豆腐 ・油揚げ	本格的に暑くなってきました。いよいよ夏本番です!! 暑くなると食欲もなくなりがちですね。でも、そんな時こそ1日3食バランスのよい食事を心がけ、夏バテしない体を作りましょう。		1 れいとうみかん こまつなのごまあえ あゆのからあげ だいすごもこごはん ジャがいものみそしる (小)704Kcal (中)834Kcal	2 パイン きりぼしサラダ いかのハーブやき(2こ) ソフトめん なつやさいミートソース (小)713Kcal (中)906Kcal		
	15日「野菜の日」 今月のおすすめ野菜は「ズッキーニ」です。 ミネストローネに入っていますよ。 野菜を食べると暑い夏の熱中症予防にも役立ちます。	7日「七夕献立」 たなばたじるは、天の川をイメージしました。 型抜きされた人参をお楽しみに!	5 マスカットゼリー もやしナムル しらかわジャンボしゅうまい(保小1こ中2こ) ごはん まーぼーなす (小)712Kcal (中)917Kcal	6 メロン かぼちゃサラダ いちごジャム しろみさかなのピザふうやき しょくパン ミートボールのトマトスープ (小)752Kcal (中)932Kcal	7 七夕献立/佐保リクエスト たなばたゼリー もやしサラダ とりにくのかおりやき(2こ) てまきのり ちらしずし たなばたじる (小)657Kcal (中)769Kcal	8 歯の日 れいとうもも ゆうぜんごはんのく カワハギとかぼちゃのてんぷら ごはん とうがんのさっぱりじる (小)711Kcal (中)835Kcal
12 パイン だいこんサラダ ぶたにくのスタミナやき わかめごはん かぼちゃのみそしる (小)679Kcal (中)802Kcal	13 蘇小リクエスト メロンシャーベット はるさめサラダ かんこくのり ささみのレモンあじ ごはん わかめスープ (小)710Kcal (中)811Kcal	14 白川米の日 れいとうなんのうみかん こまつなのおかかあえ すずきのてりやき ごはん(町内産) かみなりじる (小)641Kcal (中)753Kcal	15 野菜の日 メロン ジャーマンポテト ハンバーグトマトソース こめころるパン ミネストローネ (小)681Kcal (中)853Kcal	16 アセロラゼリー チンゲンサイサラダ やきぎょうざのあますあん(保小2こ中3こ) ごはん はっほうさい (小)701Kcal (中)816Kcal		
19 かいそうサラダ なつやさいカレー (小)733Kcal (中)858Kcal	20 終業式/白保リクエスト すいか キャベツのおかかあえ とりにくのからあげ(2こ) ゆかりごはん なすのみそしる (小)667Kcal (中)784Kcal	8月31日は野菜の日 「8・3・1=やさい」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」に制定されています。野菜には、身体に必要なビタミン、ミネラル、食物せんいが多く含まれていて、野菜をたくさん食べる人は病気になるににくいといわれています。野菜が一つ一つ色や形が違いうように、一つ一つ栄養も異なります。いろいろな種類の野菜を組み合わせるようになりましょう。				
8/30 始業式 なし かぼちゃサラダ ハンバーグわふうおろしソース うめちりごはん とうがんのさっぱりじる (小)716Kcal (中)869Kcal	8/31 野菜の日 わかめサラダ とうもろこし なつやさいカレー (小)738Kcal (中)864Kcal	Q. 野菜ジュースは野菜のかわりになる? やさいジュースだけでは、野菜の栄養をすべて補うことはできません。野菜ジュースが作られる過程で、ビタミンが壊れたり、食物せんいが除かれたりしていることがあるからです。野菜ジュースは、あくまで野菜不足を補うための食品です。基本的には1日3食、野菜を食べましょう。旬の野菜がおすすめです。				
			岐阜県民の7割がやさい不足で、一日のやさい摂取の目標量「350g」を摂取できていません。特に朝ごはんには野菜を食べる人がとても少ないです。朝ごはんには野菜を食べましょう!			
			野菜を多く食べるコツ ゆでる 蒸す			