8月予定献立表

令和6年8月　池田町学校給食センター

日	曜日	夏に旬を迎える野菜を食べて、暑さに負けない体をつくろう！				
23	金	**ごはん** 米　強化米	**ワンタンスープ** ワンタン　豚肉　メンマ　白菜　長葱 もやし　醤油ラーメンスープ （一部に小麦・大豆・豚肉・ごま・豚肉を含む）　みりん　かつおエキス　生姜 にんにく　鶏ガラ　玉葱　人参　醤油	**蒸し餃子（小2個・中3個）** （キャベツ　小麦粉　鶏肉　豚肉　玉葱 にら　なたね油　ごま油　食塩　酒 オイスターソース　でん粉　米粉　香辛料 大豆粉　砂糖　他　一部にごまを含む）	**ひき肉となすの味噌風味** 豚肉　なす　パプリカ　枝豆 生姜　にんにく　サラダ油 味噌　砂糖　醤油　酒　みりん	牛乳
26	月	**青菜ごはん** 米　強化米　麦 菜飯の素	**豆腐と長葱の味噌汁** 豆腐　長葱　味噌 削り節　昆布	**焼き魚　さば** さば	**揚げかぼちゃの甘辛だれ** 豚肉　酒　醤油　さやいんげん かぼちゃ　サラダ油　砂糖 オイスターソース	牛乳
27	火	**コッペパン** （小麦粉　砂糖　食塩 鶏卵　イースト　脱脂粉乳 ショートニング　他）	**マッシュルームスープ** マッシュルーム　玉葱 たけのこ　**ウインナー** コンソメ　醤油　鶏ガラ スープストック　人参	✨新メニュー✨ **スペイン風オムレツ** じゃがいも　玉葱　ハム　ピーマン トマト缶　鶏卵　サラダ油　チーズ コンソメ　ケチャップ　砂糖 ウスターソース　パセリ　でん粉	**海藻ともやしの塩中華サラダ** 海藻　人参　もやし　塩中華 ドレッシング（水飴　砂糖　酢 植物油脂　にんにく　昆布エキス　他）	牛乳
28	水	ソウルフードを巡る旅 第四弾☆札幌市 **スープカレー（麦ごはん）** 豚肉　じゃがいも　かぼちゃ　人参　ピーマン　玉葱　サラダ油　コンソメ スープカレーの素（小麦粉　パーム油　ミックススパイス　砂糖　玉葱　にんにく トマトペースト　食塩　醤油　ぶどう糖　チャツネ　チキンエキス　粉末魚醤　他 一部に小麦・大豆・りんご・鶏肉を含む）スープストック　鶏ガラ カレー粉　ウスターソース　醤油　砂糖　米　強化米　麦	**ハムコーンサラダ** ハム　コーン　きゅうり キャベツ　ごま　砂糖　酢 醤油　サラダ油	アイスクリーム総選挙 🐱結果発表🐱 **ハッピネスデーリィさんのアイスクリーム** （牛乳　生クリーム　砂糖　ぶどう糖　脱脂粉乳 ハイマルトース　ミルクベース　他） ※幼稚園、高校はバニラアイスを提供します ※一部いちご・ごま・大豆を含む場合があります	麦茶
29	木	**冷やしうどん** うどん　きゅうり　わかめ　もやし　コーン めんつゆ小袋（一部に小麦・さば・大豆を含む）			**ちくわ磯辺揚げ（小1本・中2本）** ちくわ　青のり　小麦粉 鶏卵　サラダ油	牛乳
30	金	**ごはん** 米　強化米	**白菜と油揚げの味噌汁** 白菜　油揚げ　味噌 削り節　昆布	**焼き鶏肉の塩レモンだれ** 鶏肉　酒　長葱　ごま油 レモン汁　砂糖	**夏野菜サラダ** きゅうり　キャベツ　玉葱 ズッキーニ　サラダ油　砂糖 醤油　イタリアンドレッシング （一部に大豆・りんごを含む）	牛乳

✿各献立に入っている食材はおおよそ記入してありますが、調味料や加工品についての微量成分はすべて記入できない場合があります。

✿塩・胡椒は毎日のように使用しているため、記載を省略しています。

✿原材料欄（）で記載されている食品は既製品になります。

✿鶏ガラ以降に記載されている人参・玉葱は出汁に使用しています。

1食あたりの平均摂取量

	熱量	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	691kcal	24.6g	21.8g	2.6g
中学生	855kcal	29.9g	26.2g	3.2g

【学校給食摂取基準について】

各年齢の成長期の子どもたちに必要な栄養摂取の基準。

この基準値をもとに学校給食の献立を考えています。

残さず食べられるよう少しずつ努力していきましょう。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
小学生	低学年	530Kcal	全摂取エネルギーの13～20%	全摂取エネルギーの20～30%	1.5g未満
	中学年	650Kcal			2g未満
	高学年	780Kcal			
中学生		830Kcal			2.5g未満

いただきます　感謝の気持ちをわすれずに

☆今月の池田産食材☆

今月は2種類の池田町産食材を使います。

ウインナー

ハッピネスデーリィさんのアイスクリーム

太字で記載されている食材は池田町産の食材です。

※給食だより※

地場産物の良さを知ろう

　地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みのことを、「地産地消」といいます。学校給食では、地場産物を積極的に献立に活用しています。地域の食材を積極的に使うことで、地域の活性化になり食料自給率の向上にもつながります。

　十勝では、じゃがいも・てん菜（ビート）・小麦・豆類の４種類が代表的な作物として栽培されており、この他にも多くの農産物、牛肉や豚肉などの畜産物、魚や貝などの水産物があります。新鮮でおいしい地域の食材を積極的に食べましょう。

●〇食料自給率とは？〇●

　国内の食料消費が国内でどれくらい賄えているかを示す値のことです。安全な食料を安定して手に入れるためには、自給率を上げることが大切です。

令和４年度食料自給率（カロリーベース）

★日本　38%

★北海道　223%

★十勝　1212%

～食料自給率を上げるためにできること～

旬の食べ物を選ぶ

地元の食材を食べる

地産地消

ごはん中心のバランスのよい食事をする

食べ残しを減らす