8月 こんだてひょう

旭川市立台場小学校

	月	火	水	木	金
	～ 今月の給食目標 ～ 【 旬の食べものを知ろう】		8月31日は 野菜の日		8月31日は語呂合わせから制定された「野菜の日」です。 22日は夏野菜カレーが登場します。たくさんの野菜が使われているので，どんな野菜が入っているか確認しながら食べましょう！
	21	22	23	24	25
こんだて	始業式	・ごはん ・夏野菜カレー ・福神漬 ・スイカ	・米粉小コッペパン ・アサリとエビのトマトスパゲティ ・卵ロール ・ブロッコリードレッシングあえ	・ごはん ・韓国風すきやき ・三色あえ ・冷凍パイン	・ごはん ・四湖豆腐 ・春巻き
黄		ごはん　じゃがいも　油　小麦粉　米粉	パン　スパゲティ　油　オリーブ油	ごはん　三温糖　油　ごま油　ごま	ごはん　三温糖　でん粉　油
赤		牛乳　鶏肉　豆乳	牛乳　あさり　えび　卵	牛乳　豚肉　焼き豆腐	牛乳　豆腐　豚肉
緑		にんじん　玉ねぎ　生姜　にんにく　なす　赤ピーマン　黄ピーマン　ズッキーニ　とうもろこし　トマト　スイカ	にんにく　玉ねぎ　トマト　パセリ　ブロッコリー	玉ねぎ　白菜　にんじん　長ねぎ　えのき茸　にんにく　生姜　もやし　ほうれん草　オレンジ	たけのこ　にんじん　しいたけ　長ねぎ　生姜　にんにく　グリンピース
	28	29	30	31	
こんだて	・ごはん ・海ぞく煮 ・ごまあえ ・メロン ・味付けのり	・ごはん ・肉じゃがのみそ煮 ・にしんおろし煮 ・オレンジ	・米粉コッペパン ・カレースープ ・野菜コロッケ ・温野菜　・パックソース ・バナナ	・ごはん ・みそ汁 ・豚肉のコチュジャン炒め ・プリン	水分補給はしっかりと！
黄	ごはん　油　三温糖　ごま	ごはん　じゃがいも　油　三温糖	パン　マカロニ　バター　じゃがいも　油	ごはん　じゃがいも　油　三温糖　ごま　ごま油　砂糖	
赤	牛乳　えび　いか　ほたて　卵　のり(えび)	牛乳　豚肉　みそ　にしん	牛乳　えび	牛乳　豆腐　油揚げ　わかめ　みそ　豚肉　卵	
緑	玉ねぎ　にんじん　しいたけ　もやし　ほうれん草　メロン	生姜　にんじん　玉ねぎ　大根　グリンピース　オレンジ	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　とうもろこし　グリンピース　バナナ	長ねぎ　玉ねぎ　にんじん　もやし　きくらげ　にんにく	

※牛乳は毎日つきます。　※物資の都合により献立が変更となる場合があります。

野菜の豆知識

キャベツから発見！ ビタミンU

キャベツから発見されたビタミンで、キャベジンともいわれています。傷んだ胃粘膜組織の修復や、胃液の過剰分泌を抑える働きがあるため、胃腸薬に配合されています。キャベツのほか、レタスや牛乳にも多く含まれています。

たまねぎを切るとなぜ涙が出るの？

それはたまねぎに含まれる「硫化アリル」が、目や鼻の粘膜を刺激するからです。涙を出にくくするには、事前にたまねぎを冷やしたり、切れ味のよい包丁で素早く切ったりする方法があります。硫化アリルは、ねぎやにんにくなどに含まれ、抗酸化作用やビタミンB_1の働きを助けるなどの効果があります。

？？ 野菜クイズ ？？

Q1. ズッキーニの仲間はどれ？

①かぼちゃ　②なす　③きゅうり

Q2. とうもろこしは1本に何粒くらい実がなる？

①100粒　②300粒　③600粒

※こたえはウラにあります。