



2025年

8月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品 熱や力のもとになる		赤色の食品 血や肉になり、体をつくる		緑色の食品 体の調子をととのえる	
月		火		水	
★ 今月の食材 ★		19		20	
・フルーツマト、スイートコーン ⇒美深産(JA北はるか)		小 616 kcal 中 759 kcal		小 724 kcal 中 886 kcal	
・メロン⇒モリモト農園		・塩野菜ラーメン		・ホイコーロー丼	
・白菜⇒庄司村尾さん(恩根内)		・牛乳		・牛乳	
・モッツアレラチーズ⇒北ぎゅう舎		・もやしとハムの和え物		・わかめスープ	
・お米⇒風連町有機農業生産組合		・蒸しとうもろこし		・ごはん	
		黄 ラーメン・あぶら		・牛乳	
		赤 牛乳・ぶたにく・なると・ハム		・みそ汁(きやべつ・油揚げ)	
		緑 メンマ・ねぎ・もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい・きゅうり		・鮭の香味揚げ	
		黄 ごはん・さとう・あぶら・ごまあぶら・でんぶん		・鶏肉と大根の煮物	
		赤 牛乳・ぶたにく・わかめ		・ごはん・てんぷら・ごま・あぶら・こんにやく・さとう	
		緑 きやべつ・ピーマン・ねぎ・はくさい・スイートコーン		赤 牛乳・あおのり・あぶらあげ・みそ・とりにく・鮭	
		黄 ごはん・じゃがいも・あぶら・カレーうどん		赤 牛乳・とりにく・ベーコン	
		赤 牛乳・とりにく・ちくわ・あぶらあげ・肉団子		赤 牛乳・とりにく・ベーコン	
		赤 牛乳・ぶたにく		赤 牛乳・とりにく・ベーコン	
		緑 にんじん・たまねぎ・なす・ピーマン・メロン		赤 牛乳・とりにく・ベーコン	
		緑 きやべつ・コーン・きゅうり・フルーツマト		赤 牛乳・とりにく・ベーコン	
		緑 ほうれんそう・にんじん		赤 牛乳・とりにく・ベーコン	
		緑 ほうれんそう・もやし		赤 牛乳・とりにく・ベーコン	

8月平均栄養価		
	小	中
たん白質	27.1g	31.4g
脂 質	20.7g	23.8g
食塩相当量	3.0g	3.6g

旬の野菜には魅力がいっぱい!



スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

旬の野菜のいいところ

◆おいしく、栄養価が高い! 例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることによって甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。	◆体によい効果がある! 夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。	◆価格が安く、環境に優しい! その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。
--	---	---

～生産者さんの紹介①～
「モリモト農園」

美深町は冬は-41.5℃という記録を持つ反面、夏は30℃以上にもなります。この寒暖差の激しい環境の中で作ることで、よりおいしいメロンができるそうです。

おいしいメロンを
たべてください

及川さん

～生産者さんの紹介②～
「荒谷農園」

地産地消の取り組みの一つとして、今年度から美深町内で作られた「スイートコーン」と「フルーツマト」を給食で提供します。荒谷農園さんはどちらも生産されている農家さんです。9月にはきやべつも使用させていただく予定です。

スイートコーンは毎日約7,000本出荷されています



荒谷さん

フルーツマトはハウス一杯に植えてあり、全部で6株もあるそうです。