

8 月 予 定 献 立 表

日	曜日	全 児 童		3 歳未満児		日	曜日	全 児 童		3 歳未満児	
		昼食	3 時おやつ	10時おやつ	昼食			昼食	3 時おやつ	10時おやつ	昼食
1	金	ほっけのみそ焼き 胡瓜とかかの酢のもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 さつま芋サンド	牛 乳 ごはん	16	土	塩ラーメン 枝豆	くだもの 牛 乳 ビスケット	牛 乳	
2	土	冷やしうどん チーズ	くだもの	牛 乳 カステラ	牛 乳	18	月	揚げたらのおろしかけ じゃが芋の炒め物	みそ汁 くだもの 牛 乳 米粉入りケーキ	牛 乳	ごはん
4	月	スペイン風オムレツ チーズ納豆	みそ汁 くだもの	お茶 とうもろこし	牛 乳 ごはん	19	火	鶏肉のマーマレード焼き スパゲティ添え	青菜のミルクスープ くだもの 牛乳 じゃこ入りご飯のおやき	牛 乳	レーズンパン
5	火	フライドチキン キャベツのサラダ	マカロニスープ くだもの	牛 乳 ケチャップライス	牛 乳 食パン	20	水	シーフードカレー スティック野菜	フルーツ合わせ 牛 乳 シュガーラスク	牛 乳	カレーライス
6	水	豆腐炒め煮 あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 にんじんケーキ	牛 乳 ごはん	21	木	ほっけのパン粉焼き キャベツの炒めもの	みそ汁 くだもの 牛 乳 揚げいも	牛 乳	ごはん
7	木	鮭のクラッカー揚げ ブロッコリーのごまおかかあえ	みそ汁 くだもの	七タソーメン	牛 乳 ごはん	22	金	バターライス もやしのサラダ 鶏肉のバンバンジー焼き	コンソメスープ くだもの 牛乳 マシュマロクリスピー	ヤクルト	誕生会
8	金	えのぎつくね焼き ごまあえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 いもち	牛 乳 ごはん	23	土	やぎそば 枝豆	野菜スープ くだもの 牛乳 せんべい	牛 乳	
9	土	和風スパゲティ 枝豆	小松菜と卵のスープ	コーンフレーク牛乳	牛 乳	25	月	鮭の塩焼き ブロッコリーのあえもの	みそ汁 くだもの 牛 乳 じゃがいものちぢみ	牛 乳	ごはん
12	火	ミートローフ カラフルサラダ	コンソメスープ くだもの	牛 乳 スイートポテトパイ	牛 乳 バターパン	26	火	タンドリーチキン 春雨サラダ	コーンスープ くだもの お茶 チャーハン	牛 乳	米粉パン
13	水	さばのごま照り焼き あえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 バナナ豆乳マフィン	牛 乳 ごはん	27	水	厚焼き卵 納豆あえ	豚汁 くだもの 牛 乳 きなこトースト	牛 乳	ごはん
14	木	松風焼き ブロッコリーの中華あえ	みそ汁 くだもの	牛 乳 きなこクッキー	牛 乳 ごはん	28	木	みそカツ なめたけあえ	すまし汁 くだもの 牛 乳 フルーツ寒天	牛 乳	ごはん
15	金	豆腐のまさご揚げ 竹輪ときゅうりのあえもの	みそ汁 くだもの	牛 乳 フレンチトースト	牛 乳 ごはん	29	金	かみなり豆腐 おかかあえ	みそ汁 くだもの 牛 乳 お好み焼き	牛 乳	ごはん
						30	土	カレーうどん チーズ	くだもの 牛 乳 キャラメルコーン	牛 乳	



野菜を食べよう

野菜はビタミン、ミネラル、食物せんいを多く含み、体の調子を整える働きがあります。

例えば、野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウムの排泄を促します。食物繊維は血糖の上昇を緩やかにするほか便秘の予防・改善にも効果的です。

いろいろな野菜を組み合わせ食べてみましょう。



緑黄色野菜

トマト、ピーマン、ほうれん草、ブロッコリーなど



淡色野菜

大根、もやし、キャベツ、玉ねぎ、白菜など

あさひかわの野菜

旭川では、たくさんの野菜が作られています。旭川の野菜生産は少量・多品目が特色です。収穫される野菜は60品目もあります。チンゲンサイやしゅんぎくは道内で1位の出荷量です。

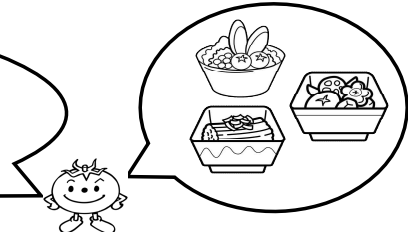
旭川産の野菜は市内のほとんどのスーパーや小売店で買うことができます。旭川産の野菜を探してみましょう！

大人は1日350g以上の野菜を食べましょう
(目安＝サラダやおひたしなどの副菜料理を1日3食で計5皿分)
こどもは1日4皿分の野菜を目標にしましょう！！

8月、9月は
あさひかわ食育推進月間

旭川市食育スローガン
おいしいものを
おいしく食べよう！
～食は生きる力～

9 産地を応援しよう
12 食育を推進しよう



*行事・物資の都合等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。