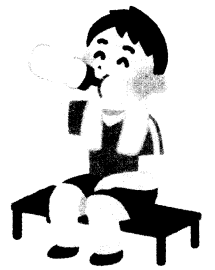




予定献立表

夏を元気に過ごそう



2018(平成30)年8月分 (8月20日~31日10日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>扇山小学校、山部小学校、宇文小学校から、リクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>※☆印は新メニューです。</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」、一食包装のものについて、食品表示法による表示義務の対象となっている食品7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生)を表示しますので参考にしてください。</p>	<p>産地などの情報公開について</p> <p>富良野学校給食センターでは、予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。</p> <p>詳しくは、富良野市のホームページ TOP>教育・文化>給食センターと進んでください。</p>	<p>これらを食べて水分・ビタミン・ミネラルをとろう!</p> <p>☆カラフルな夏の野菜・果物☆</p> <p>茄子(なす) スッキーニ コーン 西瓜(すいか)</p> <p>トマト ピーマン</p> <p>8月の給食に入っているの、食べるときに探してみてね。</p>		
<p>20 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・塩肉じゃが</p> <p>・信田煮 <卵・小麦></p> <p>小 686 中 798</p>	<p>21 ・クリームコーンスープ</p> <p>コッパパン牛乳 ・野菜のグラッセ</p> <p>・バイクドエッグ <卵・乳・小麦></p> <p>小 545 中 637</p>	<p>22 ☆トマトのみそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・ミニ厚揚げとコーンの煮物</p> <p>・和風さんぴら肉団子 <卵・乳・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>小 653 中 825</p>	<p>23 ・焼きうどん</p> <p>牛乳 ・かぼちゃひき肉フライ <小麦></p> <p>・ももゼリー (紙スプーン)</p> <p>小 664 中 777</p>	<p>24 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・焼肉風野菜炒め</p> <p>・いわしの梅煮 <小麦></p> <p>小 750 中 860</p>
<p>とうふ なめこ ながねぎ</p> <p>じゃがいも ぶたにく にんじん たまねぎ いんげん</p> <p>信田煮は食べてみないと中身が分からないおもしろい料理です。4月の献立でも出しましたが、何が入っているかわかりましたか? にんじん、ほうれん草、春雨、ひじきなど色々な具が入っていますよ。</p>	<p>コーン たまねぎ パセリ</p> <p>にんじん いんげん ヤングコーン</p> <p>【夏を元気に過ごそう】</p> <p>朝は涼しいことが多いため、食事が進みやすいです。朝ごはんは、一日のはじめに体にスイッチを入れる食事です。ぱっと目覚め、しっかり食べましょう。</p>	<p>トマト ベーコン ながねぎ かつおぶし</p> <p>あつあげ コーン きくらげ</p> <p>みそ汁のだしは昆布とかつおぶしとすることが多いですが、今日のだしはトマトとかつおぶし! トマトに入っているグルタミン酸とかつおぶしのイノシン酸、2つのうまみ成分が溶けたいつもと違うみそ汁です。</p>	<p>ぶたにく なると いか にんじん</p> <p>キャベツ たまねぎ</p> <p>【夏を元気に過ごそう】</p> <p>夏バテとは、夏の暑さにより食欲が落ち、疲れやすくなることです。夏バテの始まりは、睡眠不足やエネルギー不足。早寝早起き朝ごはんという食生活で、元気を取り戻そう。</p>	<p>だいこん ふのり</p> <p>ぶたにく たまねぎ もやし キャベツ にんじん ピーマン</p> <p>いわしは魚へんに弱いと書き、傷みやすい魚といわれています。そんな弱さを梅で煮ると、生臭さが抑えられてさっぱりとした味になります。ごはんと交互に食べると、ちょうどいい塩梅です。</p>
<p>27 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・豚肉とかぼちゃのピリ辛炒め</p> <p>・厚焼き玉子 <卵・小麦></p> <p>小 658 中 770</p>	<p>28 ・きのこコンソメスープ</p> <p>バターパン牛乳 ・ふらの夏野菜のラタトゥイユ</p> <p>・チーズハムカツ <乳・小麦></p> <p>小 546 中 624</p>	<p>29 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・豚丼</p> <p>・にら饅頭 <乳・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>小 740 中 938</p>	<p>30 ・しょうゆラーメン</p> <p>牛乳 ☆山部すいか入りフルーツポンチ</p> <p>・魚肉ソーセージ <かに・小麦>(一食包装)</p> <p>小 619 中 701</p>	<p>31 ・わかめスープ</p> <p>ごはん牛乳 ・米粉のドライカレー</p> <p>・オムレツ <卵></p> <p>小 666 中 789</p>
<p>キャベツ たもぎたけ</p> <p>ぶたにく かぼちゃ たまねぎ</p> <p>【夏を元気に過ごそう】</p> <p>夏バテしやすい季節にもごはんをしっかり食べてエネルギーをとって欲しいと思い、ごはんがすすむピリ辛炒めを出しました。</p>	<p>えのきたけ しいたけ たまねぎ にんじん</p> <p>ウインナー</p> <p>ベーコン たまねぎ なす スッキーニ トマト</p> <p>【ふるさと食材の日】</p> <p>夏野菜の特徴は、水分を多く含んだみずみずしいもの、カラフルなものが多いということ。一度にまとまった量を食べると野菜からでも水分を補給できて、一緒にミネラルやビタミンもとれます。</p>	<p>じゃがいも コーン</p> <p>ぶたにく ぶなしめじ たまねぎ ピーマン</p> <p>今日の給食の豚肉には炭水化物を、じゃがいもには脂質をエネルギーに変えるのを助けるビタミンが多く入っています。それぞれをバランスよく食べてください。</p>	<p>ぶたにく もやし たけのこ にんじん</p> <p>たまねぎ ながねぎ</p> <p>すいか もも パイン みかん ナタデココ</p> <p>【ふるさと食材の日】</p> <p>山部すいかが入った夏らしいフルーツポンチ。種入りです。給食だよりの号外にすいかを提供して下さった農家さんの言葉を載せているので読んで下さいね。</p>	<p>ながねぎ たまご わかめ ハム</p> <p>ぶたにく だいご だいごたんぱく トマト</p> <p>たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム</p> <p>ドライカレーとは、ひき肉、野菜のみじん切りなどを炒めてカレー粉で味をつけた、汁のないカレーです。今日のドライカレーには大豆も入っていて、たんぱく質や食物繊維が補えます。</p>

~こまめに水分補給をして元気に夏をのりきろう~

◇水分補給の役割

- 汗などで体から失った水分を補う
- 上昇した体温を下げる



◇水分補給をするときのポイント

がぶ飲みしてしまうと動いている時にお腹が痛くなったり、トイレが近くなったりするので、少しの量を何回にも分けてこまめに飲むことをおすすめします。

◇飲み物について

スポーツをする時に飲むのがスポーツドリンクと思っている人も多いと思います。炎天下で汗を流しながら運動を長時間続ける時や、水分補給が遅れ、頭がぼーっとしたり、体が重たい感じがある時などには有効ですが、水分補給には水や麦茶などで十分です。スポーツドリンクやジュースを飲むと、たくさん入っている砂糖の影響でお腹がいっぱいになり、食事を十分にとれないこともあります。体の成長に必要な栄養がとれなくなるとは困りますよね。

※ お知らせ...①献立は都合により、内容が一部変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。
②エネルギー量(kcal)は、小は小学生・中は中学生の値です。カロリーばかりに気を取られることなく、バランスよく食べてしっかりと体づくりをしましょう。