



栄養素	今月の1食あたりの予定平均摂取量	
	小学生(中学年)	中学生
エネルギー kcal	659	758
たんぱく質 g	25.5	28.8
脂 質 g	20.1	22.1
炭水化物 g	90.7	106.9
食塩相当量g (味の汁も含む)	2.7	3.0



ホームページにて予定献立表・使用予定食材産地・給食だよりの情報公開をしています。

2020(令和2)年 8月17日~31日(11日間)

月	火	水	木	金
<p>太字は、リクエストメニューです。 やまべしやうがっこう しむかっぶちやうがっこう 山部小学校、占冠中央小学校 から、リクエストをいただきました。ありがとうございます。</p> <p>☆印は、新メニューです。 たんぱん ちんも のむ もの のむ 単品での揚げ物・蒸し物・焼き物 および一食包装のものを除き、 りやうりめい した しやうしやくざいめい せさい 料理名の下に使用食材名を記載し ております。</p>	<p>夏を元気に過ごすための食生活のポイント</p> <p>朝ごはんは必ず食べましょう。 ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> <p>夏野菜をしっかりと食べましょう。 ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> <p>こまめに水分をとりましょう。 ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。</p> <p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。 ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。</p>			
<p>25日(火)</p> <p>この日は、焼きそばを背割りパンにはさんで、焼きそばパンにして食べることができます。 焼きそばパンだけではとれる栄養素が炭水化物にかたよってしまいうため、汁物やソテーも残さず食べましょう!</p>	<p>27日(木)</p> <p>富良野市山部地区で収穫されたすいかを、食べやすく一口大にカットして出します。 給食だよりの号外で農家さんの紹介をしていますので、ぜひ読んでくださいね。</p>	<p>28日(金)</p> <p>ジンギスカンは北海道の郷土料理で、羊の肉を使っています。 ちなみに、栄養の「養」の字は羊を食べると書きます。残さず食べて栄養をしっかりととりましょう。</p>	<p>食器の置き方</p> <p>麺の日 めん</p> <p>ごはん・パンの日 ごはん パン</p>	
<p>ごはん 17</p> <p>みそ汁 ☆豚キャベツ丼 なすの揚げ浸し</p>	<p>ミルクパン 18</p> <p>カレーポトフ ポークチャップ コーングラタン</p>	<p>ごはん 19</p> <p>わかめトックツ ビビンバ ☆甘酢チキン</p>	<p>20</p> <p>海の幸塩ラーメン 味付け玉子 アセロラゼリー</p>	<p>ごはん 21</p> <p>夏野菜カレー ナタデココ入り シークワーサージュレ ポークウインナー</p>
<p>ごはん 24</p> <p>☆いも団子汁 ☆ピーマンのきんぴら いわしの梅煮</p>	<p>25</p> <p>☆焼きそばパン 焼きそば 牛乳 根菜スープ ブロccoliーと ささみのソテー</p> <p>パンにはさんで食べてね!</p>	<p>ごはん 26</p> <p>トマトのみそ汁 豚肉とじゃがいもの甘辛煮 手羽やわらか煮込み</p>	<p>27</p> <p>肉うどん カットすいか(生) サキサキチーズ</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>ごはん 28</p> <p>みそ汁 ジンギスカン キャベツメンチカツ</p>
<p>ごはん 31</p> <p>みそ汁 高野豆腐のそぼろ煮 だし巻き玉子 ☆野菜ふりかけ</p>	<p>8月の給食に使っている夏野菜</p> <p>21日(金) 夏野菜カレー <なす、ズッキーニ、ピーマン> ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、実はウリ科カボチャ属の野菜で、かぼちゃの仲間です。 おかずや汁物に使うだけでなく、細かく切ってパウンドケーキに混ぜるなど、お菓子に使ってもおいしいですよ。</p> <p>24日(月) ピーマンのきんぴら <ピーマン> りんご1個(約300g)と青ピーマン1個(約30g)では、どちらのほうがビタミンCが多くとれるでしょうか? 正解は、青ピーマンです。ピーマンには、青・赤・黄ピーマンいずれもビタミンCが多く含まれます。</p> <p>26日(水) トマトのみそ汁 <トマト> トマトはそのまま食べるか、洋風の料理に使われることが多いと思います。しかし、最近では、今日のようにみそ汁の具にしたり、おでんに湯むきしたトマトを入れた「トマトおでん」という料理があるなど、活用の幅が広がっています。</p> <p>31日(月) かぼちゃのみそ汁 <かぼちゃ> みなさんのおうちでは、みそ汁にかぼちゃを入れることはあるでしょうか? かぼちゃといえは冬至に食べるイメージがありますが、収穫される季節は夏から秋の野菜です。</p>			

*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。