8月 予定献立表

今月の目標

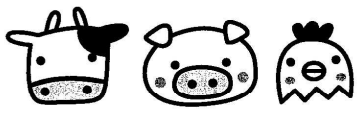
夏を元気に過ごそう

2015(平成27)年８月分（８月19日～31日9日間）

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
アレルギーとなる食品の表示について 予定献立表では、単品での「揚げ物、蒸し物、焼き物」について、食品衛生法によって表示義務のある食品７品目の内容を表示しています。アレルゲンの詳細データについては、各学校に配布していますので、学校にご相談ください。	**お知らせ** ※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。 ※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。 ※新メニューは献立名の前に☆の印をつけています。	**19** ・夏野菜のカレーライス ・甘夏みかんゼリーよせ ・手羽元煮込み <小麦> ・牛乳 小 837 中 996	**20** ・醤油ラーメン ・お豆とかぼちゃのコロッケ <小麦> ・CaMgウェハース(いちご味) <小麦・乳>(一食包装) ・牛乳 小 738 中 804	**21** ごはん 牛乳 ・みそ汁 ☆高野豆腐の卵とじ ・にしんみりん焼き <小麦> 小 668 中 778
		ぶたにく　なす　ズッキーニ　あかピーマン いんげん　たまねぎ あまなつみかん　みかん　ブロックゼリー	ぶたにく　もやし はくさい　にんじん　たまねぎ　ごま	たまねぎ　キャベツ　まめふ こうやとうふ　しいたけ　にんじん　ごぼう ほうれんそう　たまご
		なすは暑いインドで生まれた野菜です。日本には奈良時代にやってきたといわれています。なすの紫色のもとになっているのは「ナスニン」という成分で、体の若さを保ってくれるといわれています。	かぼちゃは冬に食べるイメージがありますが、実ができるのは夏です。固い皮におおわれ、冬までとっておくことができます。食べ頃は収穫直後ではなく、少し日にちをおくとうまみが増します。	新メニューの高野豆腐の卵とじ。高野豆腐は、正式には凍み豆腐といわれます。凍み豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた伝統のある保存食です。もとは豆腐なので、たんぱく質がしっかり摂れます。
24 ごはん 牛乳 ・みそ汁 ・切り昆布と大根の炒め煮 ・さんまのおかか煮 <小麦> 小 702 中 803	**25** コッペパン 牛乳 ・ポテトニョッキのクリームシチュー ・ラタトゥイユ ・ささ身チーズフライ <乳・小麦> 小 709 中 852	**26** ・豚キムチ丼 ・みそ汁 ・えびの水晶包み <乳・小麦>(小1個・中2個) ・牛乳 小 689 中 867	**27** ・焼きうどん ・たこ焼き <卵・小麦> ・国産巨峰ゼリー(紙スプーン) ・牛乳 小 641 中 742	**28** ごはん 牛乳 ・みそ汁 ・野菜の生姜焼き ☆厚焼き玉子(ねぎ入り) <卵・小麦> 小 636 中 741
こまつな　ぶなしめじ こんぶ　ぶたにく　だいこん　ながねぎ	じゃがいも　コーン　にんじん　たまねぎ ぶなしめじ　パセリ たまねぎ　なす　ズッキーニ　トマト　あかピーマン	ぶたにく　たまご　はくさい　にんじん ながねぎ　ごま えのきたけ　わかめ	ぶたにく　なると　イカ　エビ にんじん　キャベツ　たまねぎ	もやし ぶたにく　たまねぎ　キャベツ　にんじん ながねぎ　ぶなしめじ
ミネラルは欠かせない栄養素です。そのミネラルは汗と一緒に体の外に流れてしまいます。海藻(昆布)は、私たちが必要とするミネラルをたくさん含んでいる、おたすけ食材です。	去年のふるさと給食の時に登場したラタトゥイユ。初めて食べたという人も多かったと聞きます。１年前と同じ味付けに仕上げたので、思い出して食べてみてください。	２学期がはじまって１週間です。暑い日が続くと食欲もなくなりがちです。そんな時こそ食欲をそそる人気の豚キムチ丼です。しっかり食べて栄養補給をしましょう。	今日のたこ焼きは２回目の登場になります。なかが少しトロッとしていますが、過熱不足（生）ではありません。北海道産のたこを使ったたこ焼きになります。	具入りのたまご焼きを作るとしたら何を入れますか？　今回のたまご焼きはねぎの風味を生かした厚焼き玉子です。ねぎが苦手な人にも食べやすくしました。
31 ごはん 牛乳 ・みそ汁 ・炒りどり ・ちくわの磯辺揚げ <小麦> 小 647 中 746				
だいこん　だいこんは とりささみ　ごぼう　たけのこ　たまねぎ にんじん　こんにゃく				
炒りどりの残量は、組み合わせる主菜によって残り方が違います。今日のような磯辺揚げの時は、炒りどりが無視されてたくさん残ってきます。その食べ方でいいのかな？ちょっと考えてみてください。				

お肉の 行楽シーズン！ 食中毒に気をつけましょう。



夏休みには、海や山へ出かけたり、キャンプなどでバーベキューを計画されているご家庭もあるでしょう。また、ご自宅や飲食店でお肉を焼きながら食べるときなど、食材の扱い方が間違っていたり、加熱が不十分だったりして食中毒を起こすことがあります。今月は、お肉の食中毒を起こさないために注意していただきたいことをお伝えします。

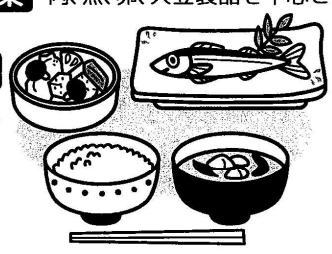
食事で夏バテ予防を！

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？夏バテは、ビタミンやミネラルが汗とともに流れ出てしまうことに加え、冷房の効いた室内と外の気温の差などによって自律神経が乱れることで起こります。

夏バテを防ぐ食事のポイント

食べ過ぎや、冷たい物のとり過ぎは、胃腸に負担がかかります。「主食・主菜・副菜」をバランス良く食べることが基本です。

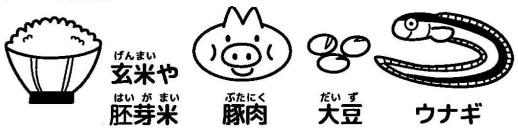
主菜　肉、魚、卵、大豆製品を中心としたおかず



主食　ごはん、パン、めん類など

副菜　野菜、きのこ、海藻類を中心としたおかずや汁物

ビタミンB1をとる　多く含む食品の例



玄米や胚芽米　豚肉　大豆　ウナギ

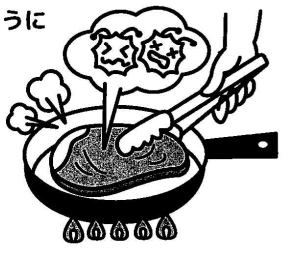
旬の夏野菜をとる

トマト　キュウリ　ナス　ピーマン　トウモロコシ　オクラ　ゴーヤ

★食欲がないときは…梅干し、レモン、お酢などの酸味成分『クエン酸』やニンニク、ニラ、ネギなどの香り成分『アリシン』には食欲増進や疲労回復効果があります。カレー粉やトウガラシなどのスパイスも味覚を刺激し、食欲をアップしてくれます。

お肉やレバーはしっかり加熱しましょう！

★家畜（牛・豚・鶏）やジビエ（イノシシ・鹿）には、食中毒菌・ウイルスのほか、寄生虫が付着している可能性があります。

★食中毒菌やウイルス、寄生虫は加熱することにより死滅します。お肉やレバーは、中心部が白っぽくなるまでしっかりと火を通すことで、食中毒を防ぐことができます。

★箸やトングは、生肉を取り扱う専用のものを用意し、食べるための箸で生肉に触ることのないようにしましょう。