



# 予定献立表

## 夏を元気に過ごそう



2016(平成28)年8月分(8月17日~31日11日間)

富良野学校給食センター

月	火	水	木	金
<p><b>17</b> ・チキンカレー</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・ナタデココ入り まぜまぜゼリー</p> <p>・おさつスナックフライ &lt;乳・小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>小 861 中 1069</p>	<p><b>18</b> ・しょうゆ野菜ラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>・ポーク焼売 &lt;小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>・アセロラゼリー (紙スプーン)</p> <p>小 606 中 717</p>	<p><b>19</b> ・きくらげと もやしのスープ</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・マーボー豆腐</p> <p>・野菜餃子 &lt;卵・乳・小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>小 688 中 819</p>	<p><b>20</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・昆布と豚肉の炒め煮</p> <p>・ちくわの磯辺揚げ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 688 中 799</p>	<p><b>21</b> ・トマトの 真っ赤なスープ</p> <p>横切りパン 牛乳</p> <p>・キャベツのソテー</p> <p>☆バーガーパーティ &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>小 570 中 664</p>
<p><b>22</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>・昆布と豚肉の炒め煮</p> <p>・ちくわの磯辺揚げ &lt;小麦&gt;</p> <p>小 688 中 799</p>	<p><b>23</b> ・トマトの 真っ赤なスープ</p> <p>横切りパン 牛乳</p> <p>・キャベツのソテー</p> <p>☆バーガーパーティ &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>小 570 中 664</p>	<p><b>24</b> ・野菜かき揚げ丼</p> <p>牛乳</p> <p>・みそ汁</p> <p>・ミニ厚揚げと コーンの煮物 &lt;小麦&gt;</p> <p>・天丼のたれ &lt;小麦&gt;(一食包装)</p> <p>小 699 中 902</p>	<p><b>25</b> ・焼きうどん</p> <p>牛乳</p> <p>・ケチャップ肉団子 &lt;小麦&gt;(小1個・中2個)</p> <p>☆国産レモンゼリー (紙スプーン)</p> <p>小 584 中 736</p>	<p><b>26</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>☆冬瓜のあんかけ</p> <p>・さばの味噌煮</p> <p>小 676 中 778</p>
<p>エリンギ いんげん ふたにく あぶらあげ さつまあげ こんにやく こんぶ</p> <p>豚肉に多いビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える時に使われます。せっかくの栄養を逃さぬよう、昆布と豚肉の炒め煮とごはんを残さず食べてください。</p>	<p>あさり ベーコン たまねぎ にんじん キャベツ トマト キャベツ にんじん</p> <p>【夏を元気に過ごそう】 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>じゃがいも ぶのり あつあげ コーン きくらげ</p> <p>ミニ厚揚げとコーンの煮物に使われている厚揚げには、カルシウムが多く、きくらげにはカルシウムの吸収をよくするビタミンDが多いです。強カッタグの料理なんです。</p>	<p>ふたにく なると いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>【夏を元気に過ごそう】 レモンに多いビタミンCやクエン酸は、体の疲れを取ってくれます。食事に酸味があると気分もさっぱりしますよ。</p>	<p>しいたけ ごぼう にんじん とうがん えびしんじょう えび えだまめ</p> <p>北海道の人には、あまりなじみがない冬瓜。夏が旬の野菜ですが、上手に保管すれば、冬まで持つということから冬瓜という名前がついたそうです。</p>
<p><b>29</b> ・みそ汁</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>☆焼肉風野菜炒め</p> <p>・フチかぼちゃもち (小1個・中2個)</p> <p>小 677 中 879</p>	<p><b>30</b> ・じゃがいものスープ</p> <p>ココアパン 牛乳</p> <p>☆もやしのナポリタン</p> <p>・カップグラタン &lt;乳・小麦&gt;</p> <p>小 611 中 752</p>	<p><b>31</b> ・カレーライス</p> <p>ごはん 牛乳</p> <p>☆野菜のグラッセ</p> <p>・ポークウィンナー</p> <p>小 815 中 976</p>	<p><b>すいぶん ほきゅう</b> <b>水分補給をしよう</b></p> <p>暑い日が続きますね。熱中症予防のために、水分補給はこまめに行いましょう。遊ぶ前、トイレのあとなど少しずつ何回も飲むことで、脱水を予防します。スポーツをするときに飲むのが、スポーツドリンクと誤っている人も多いと思います。炎天下で汗をだらだら流しながら、運動を2・3時間続けるときや、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ときなどには有効ですが、基本的には、水分補給は水で充分です。水分補給には、体から失った水分を補給する役割の他にも、上昇する体温を下げる働きもあるので、こまめに行うことが望ましいです。</p>	

### 夏バテ対策の食事

#### ☆エネルギーの確保を

食事からのエネルギーが足りないと、体の栄養を消費しエネルギーをつくるため、疲労感が増えて負の連鎖につながります。食べやすい主食の選択を!

#### ＜おすすめのおやつ＞

●めん類：つるつるしたのどごしで、食事がすすみやすい。

●おにぎり：茶碗で食べるより見た目のボリュームがへるので、なぜか食べられる。

#### ＜おすすめのおやつ＞

●くだもの ●野菜チップス(薄くスライスした野菜を、140度のオーブンで20分、裏返して15分程焼くと野菜チップスに!)

#### ☆味に変化を

香辛料や酸味、時には塩分によって食欲が刺激されると、食事を増やすことができます。

#### ＜おすすめのお味付け＞

●カレー ●レモンや酢 ●梅干しやつくだ煮

#### ☆冷たいおやつを見直そう

体温を下げるために、冷たいものはもってこいですが、ジュースやアイスの多くは、水分と砂糖でできています。水分で胃が膨れ、砂糖で血糖値が上がると、食事を食べた後のような満腹感を持ってしまいます。

### これらを活かしたメニュー

#### ●レモンそうめん

- ① そうめんをゆでる。 ※湯を沸かしたら、肉や野菜を入れて、そうめんを入れると一石二鳥。
- ② 麺つゆにお好みでレモン汁を入れる。 ※生のレモンがあるときは、スライスして浮かべると夏らしさが。
- ③ 水でしめた麺と肉や野菜を器にもり、麺つゆを入れて完成!

#### ●カレー炒飯おにぎり

- ① 冷やごはんを、みじん切りにした野菜や一口大にカットしたウィンナーなどをフライパンで炒める。
- ② 塩、こしょう、顆粒コンソメ、ウスターソース、カレー粉少々で味付けをして、ラップでにぎる。

※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。