




予定献立表

夏を元気に過ごそう




2017(平成29)年8月分 (8月16日~31日12日間)

富良野学校給食センター

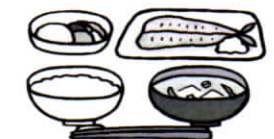
月	火	水	木	金
<p>食にかかわることわざ「夏」編 ～塗り箸でそうめんを食う～</p> <p>◇文字通りそうめんは塗り箸では食べにくいということで、うまくことが運ばないことの例えです。目的のためには、きちんとしたそれなりの道具・手段が必要だ、との教えでもあります。</p> <p>◇夏を演出する伝統食品のそうめんは、暑い日によく食べる馴染みのある食べものですね。昔から日本の食べものとして親しまれてきました。</p> 				
<p>16 ・カレー</p> <p>ごはん牛乳 ・トマトオムレツ <卵・乳・小麦></p> <p>・フルーツ ミックスゼリー</p> <p>小 856 中 991</p> <p>じゃがいも にんじん たまねぎ えだまめ コーン ブロックゼリークール バイン みかん カクテルゼリー ナタデココ</p>	<p>17 ・ちゃんぽんうどん</p> <p>牛乳 ・プチいももち (小1個・中2個)</p> <p>・国産ももゼリー (紙スプーン)</p> <p>小 620 中 743</p> <p>ぶたにく えび いか ほたて なんと きくらげ キャベツ もやし にんじん コーン ながねぎ</p> <p>「桃の実」は秋の季節になりますが、桃の美味しい旬は「夏」です。生で食べるのも美味しいですが、ゼリーのほか、コンポート、ジャム、タルトにしても美味しいですよ。</p>	<p>18 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・昆布と豚肉の炒め煮</p> <p>・若鶏ごま照焼き <乳・小麦></p> <p>小 691 中 796</p> <p>たまねぎ キャベツ にんじん ぶたにく あぶらあげ さつまあげ ごんにやく ごんぶ</p> <p>【夏を元気に過ごそう】 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ときに使われます。暑さに負けず、しっかり食べて元気に過ごそう。</p>		
<p>21 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・野菜の生姜焼き</p> <p>・鮭の照り焼き <小麦></p> <p>小 640 中 750</p> <p>だいこん わかめ ぶたにく たまねぎ キャベツ にんじん ながねぎ しめじ</p> <p>【夏を元気に過ごそう】 夏ばてをしていますが暑くて食事が食べられず、冷たいものばかり食べると、夏ばてになってしまいます。まずはエネルギーの確保が大切です。</p>	<p>22 ☆根菜スープ</p> <p>ごはん牛乳 ・カルボナーラ スパゲッティ</p> <p>・かぼちゃひき肉 フライ <小麦></p> <p>小 595 中 702</p> <p>だいこん たまねぎ ごぼう にんじん ハム スパゲッティ ベーコン たまねぎ パセリ</p> <p>根菜スープには、ごぼう、大根などの根菜類が入っています。根菜類には、食物繊維が多く含まれており、体内にある余分な老廃物を体の外に出す働きがあります。</p>	<p>23 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・甘酢あんかけ丼</p> <p>・野菜しゅうまい <卵・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>小 640 中 788</p> <p>とうふ なめこ ぶたにく たまねぎ にんじん ピーマン はくさい きくらげ</p> <p>酢を使った料理は、酢のさっぱりとした酸味や香りが、味覚や嗅覚を刺激します。だ液や胃酸の働きをよくなり、食欲を回復させてくれることがあります。</p>	<p>24 ・焼きうどん</p> <p>牛乳 ・きんぴら肉団子 <卵・乳・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>・レモン カスタードタルト <卵・乳・小麦>(一食包装)</p> <p>小 697 中 872</p> <p>ぶたにく なんと いか にんじん キャベツ たまねぎ</p> <p>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。ビタミンCが含まれている量は、かんきつ類の中でレモンがトップクラスです。</p>	<p>25 ・キャベツの中華スープ</p> <p>ごはん牛乳 ・麻婆豆腐</p> <p>・焼き餃子 <卵・小麦>(小1個・中2個)</p> <p>小 675 中 837</p> <p>わかめ たまねぎ キャベツ たまご ごま とうふ ぶたにく だいずたんぱく ながねぎ ピーマン しいたけ</p> <p>麻婆豆腐は、中華料理の中の四川料理の代表的な料理です。豆腐とひき肉を炒め、みそで味付けした、あんかけ料理の一種です。</p>
<p>28 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・れんこんのきんぴら</p> <p>・いわしの梅煮 <小麦></p> <p>小 718 中 819</p> <p>はくさい えのきたけ れんこん にんじん ぶたにく さつまあげ ごんにやく いんげん ごま</p> <p>【夏を元気に過ごそう】 水分補給の時は何を飲んでますか？冷たくて甘いジュースは美味しいですが、砂糖がたくさん入っています。水分補給は、水か麦茶にしましょう。</p>	<p>29 ☆洋風わかめスープ</p> <p>ごはん牛乳 ・ふらの夏野菜の ラタトゥイユ</p> <p>・ささみチーズフライ <乳・小麦></p> <p>小 532 中 604</p> <p>ながねぎ たまご わかめ ハム ベーコン たまねぎ なす スズキニ トマト</p> <p>【ふるさと食材の日】 ラタトゥイユは、フランスのプロヴァンス地方の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理です。詳しいことは号外の給食だよりを見てね。</p>	<p>30 ・みそ汁</p> <p>ごはん牛乳 ・豚肉そぼろ丼</p> <p>・豆腐ハンバーグ <小麦></p> <p>小 728 中 844</p> <p>じゃがいも えのきたけ ながねぎ たまご いんげん ぶたにく だいずたんぱく</p> <p>ハンバーグは「ハンバーグ・ステーキ」が正しい呼び方です。ドイツの都市「ハンブルグ」が名前の由来となっているようです。</p>	<p>31 ・しょうゆ野菜ラーメン</p> <p>牛乳 ・コーンたっぷりフライ <乳・小麦></p> <p>・さけるチーズ <乳>(一食包装)</p> <p>小 697 中 751</p> <p>ぶたにく もやし はくさい たけのこ にんじん たまねぎ コーン ながねぎ</p> <p>8月31日は「くさいの日」です。一日で食べた方がよいとされている野菜の量は、350gです。今日のラーメンに使われている野菜は、一日分の約1/3の量が入っています。</p>	<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>宇文小学校、古冠中央小学校から、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。</p> <p>当センターでは、単品での「揚げ物・蒸し物・焼き物」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>

夏ばてを防ぐ食事のポイント!

「夏ばて」とは、夏の暑さのために体が弱ってしまふことをいいます。食欲がなくなったり、よく眠れなくなったり、体の疲れがとれにくくなります。またそうした症状がさらに他の症状を引き起こして悪循環に陥りやすくなります。さらに現代の生活では、冷房がきいた部屋と暑い外の間の温度差に体がうまく対応できずに起きてしまうこともあります。食生活で夏ばてを防ぐことができるのでポイントを見てみよう。

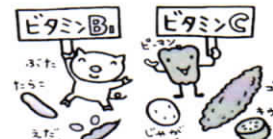


偏った食事をしない!




あっさりした食事はばかりでは、疲れがとれにくくなります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いやすくなります。

ビタミンB群、Cを多く!




炭水化物やたんぱく質を体で利用するときには欠かせないビタミンB群は、夏ばての予防に大切な栄養素です。また体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCも意識して取るようにしましょう。

冷たいものを食べ過ぎない!



暑くなると、のどごしのよい冷たいものやドリンクなどを多くとりがちですが、胃に負担をかけます。また糖分のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなくしてしまう原因にもなります。

生活習慣としては「寝る前の冷房にはタイマーをかける」「朝夕の涼しい時間に体を動かして上手に汗をかく」などを心がけるとよいですよ。さらに水分補給は、熱中症を防ぐうえでとても大切です。そのときは胃腸に負担をかけないように、一度にたくさん飲まないようにするのがポイントです。水や麦茶で、のどが渇く前にコップでこまめに飲む習慣をつけましょう。



※ 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。