



予定献立表



夏を元気に過ごそう

2019(令和元)年8月分(8月20日~30日9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>布礼別小学校・山部小学校・中富良野小学校・宇文小学校・占冠中央小学校・富良野西中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・煮し物・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)の内容を表示しますので参考にご覧ください。</p>	<p>水分補給を忘れないで!</p> <p>●おすすめは水か麦茶●</p> <p>一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが乾く前にこまめに取るのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。</p> <p>●ジュースはNG!●</p> <p>ジュースや炭酸飲料は糖分が多く、飲むとのどがさらに乾きます。水分補給ではなく、おやつとして量を決めコップに注いで飲みましょう。また飲みかけのペットボトルを持ち歩き、暑さで細菌が増え、食中毒の原因にもなりかねません。</p>		<p>私たちの体は約70%が水分でできています。体重の3%ほどの水分が失われるだけで体の機能に支障が出ます。体の小さい子どもはとくに注意が必要です。</p> <p>●スポーツドリンクは賢く利用●</p> <p>運動したときなどの水分補給には効果的ですが、糖分や食塩も多く含んでいます。口当たりがよいかと日常的に飲むのは、あまりおすすめできません。</p> <p>●無理は禁物!●</p> <p>気温や湿度が高い時は、涼しい服装をし、外出するときはぼうしをかぶりましょう。疲れたら無理をせず、涼しい場所で休んで水分補給をしてね。</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・使用予定食材産地を公表し、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>20 ・クリームコーンスープ</p> <p>・じゃがいもとベーコンの洋風煮込み</p> <p>・キャベツメンチカツ</p> <p>小 636 中 755</p>	<p>21 ☆ふるの夏野菜カレー</p> <p>☆もも入り牛乳ジュレ</p> <p>・ポークウイナー</p> <p>小 742 中 881</p>	<p>22 ☆昆布ラーメン</p> <p>・枝豆</p> <p>・ハスカップゼリー</p> <p>小 639 中 726</p>	<p>23 ・みそ汁</p> <p>・レンコンのきんぴら</p> <p>☆ハンバーグ(和風ソース)</p> <p>小 649 中 753</p>
	<p>コーン たまねぎ パセリ</p> <p>じゃがいも ベーコン たまねぎ えだまめ</p> <p>夏休みは元気に楽しく過ごすことができましたか?周りの人思い出話をしながら楽しい給食時間を過ごしてください。食べることも忘れずにね。</p>	<p>ぶたにく なす ブズッキーニ あかピーマン</p> <p>ピーマン たまねぎ にんじん</p> <p>ぎゅうにゅう もも</p> <p>ふるの地域で育った夏野菜がたくさん入った「ふるの夏野菜カレー」です。詳しくは、給食だより号外を見てね。</p>	<p>こんぶ ぶたにく たまねぎ コーン にんじん</p> <p>なると</p> <p>えだまめ</p> <p>夏が旬の枝豆。塩ゆでするだけで食べることもできる枝豆は、未成熟な状態で食べていますが、完熟すると大豆になります。体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。</p>	<p>ぶなしめじ キャベツ</p> <p>れんこん にんじん ぶたにく さつまあげ</p> <p>こんにゃく いんげん ごま / たまねぎ</p> <p>【夏を元気に過ごそう】</p> <p>夏バテとは、夏の暑さから食欲が少なくなり疲れやすくなることです。早寝・早起き・朝ごはんの合い言葉の食生活リズムで元気に過ごそう。</p>

<p>26 ・みそ汁</p> <p>・回鍋肉</p> <p>・野菜餃子</p> <p>小 665 中 820</p>	<p>27 ・トマトの真っ赤なスープ</p> <p>☆ツナチーズクリームパスタ</p> <p>・チキンナゲット</p> <p>小 568 中 722</p>	<p>28 ☆チンゲン菜の中華スープ</p> <p>・ガバオライス</p> <p>・目玉焼き</p> <p>小 688 中 808</p>	<p>29 ・焼きうどん</p> <p>☆ナタデココ入りシークワーサージュレ</p> <p>・角チーズ</p> <p>小 570 中 684</p>	<p>30 ・みそ汁</p> <p>・焼肉風野菜炒め</p> <p>・シマホッケの甘塩焼き</p> <p>小 669 中 793</p>
<p>たまご にら</p> <p>ぶたにく キャベツ ピーマン あかピーマン</p> <p>【夏を元気に過ごそう】</p> <p>豚肉に多く含まれているビタミンB1は、炭水化物をエネルギーに変える時に使われます。暑さに負けず、しっかり食べて元気に過ごしましょう。</p>	<p>あさり たまねぎ にんじん キャベツ</p> <p>セロリ トマト</p> <p>スパゲッティ まぐろツナ たまねぎ パセリ</p> <p>毎月27日は「ツナ」の日です。ツナに使われているまぐろは、寝ている間も泳ぎ続けている魚で、持久力が高く鉄分が多く含まれた赤身魚の仲間です。</p>	<p>チンゲンサイ とうふ たまねぎ にんじん ごま</p> <p>とりくに だいずたんぱく トマト たまねぎ</p> <p>ピーマン あかピーマン</p> <p>タイ料理のなかでも人気のガバオライス。ごはんの上に、ガバオライスの具と目玉焼きを入れて、すべて混ぜながら食べてみてください。</p>	<p>ぶたにく なると いか にんじん キャベツ</p> <p>たまねぎ</p> <p>シークワーサージュレ ナタデココ パイン</p> <p>シークワーサーは沖縄県の特産物で、8月が旬のミカン科の果物です。レモンのような、さわやかな酸味を味わって気分をさっぱりさせよう。</p>	<p>あぶらあげ なめこ</p> <p>ぶたにく たまねぎ もやし キャベツ</p> <p>にんじん ピーマン</p> <p>明日8月31日は「831(やさい)」の日です。少し早いですが、野菜がたっぷり入った焼肉風野菜炒めを食べて、体の調子を元気に過ごそう!</p>

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切?

<p>しっかり食べよう!</p> <p>朝ごはん</p> <p>朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといって、ごはんとうりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとは言えません。なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとりましょう。</p>	<p>色のこい野菜を食べよう!</p> <p>不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色のこい野菜には、体の抵抗力を高めてくれる働きがあります。また、油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べると効果的です。</p>	<p>卵・肉・魚・大豆製品などのたんぱく質をしっかりとりよう!</p> <p>暑いときに食べたいのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べものです。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまたんぱく質と組み合わせて食事を取りましょう。</p>
---	---	---

毎日の食事が「からだづくり」につながっています!

※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。