



予定献立表

今月の目標 **夏を元気に過ごそう**

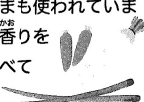


2021(令和3)年8月17日～31日(11日間)

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	658	763
たんぱく質 g	25.1	28.8
脂 質 g	22.6	25.2
炭 水 化 物 g	88.6	105.3
食塩相当量g(味の汁も含む)	2.50	2.95



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。

月	火	水	木	金
一言メモ 19日(木) カットすいか 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を紹介していますので、ぜひ読んでください。 		水分補給 どんなものを飲めばいいの？ ●普段の生活 普段は、水や麦茶などを飲みましょう。 のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。 ●汗をたくさんかいたとき 運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラルなどを補給できる飲料がおすすめです。 		
太字は、リクエストメニューです。 他のべしやがっこう やまべしやがっこう なかふ 布部小学校、山部小学校、中富 良野小学校、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す。 ☆印は、新メニューです。 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、 料理名の下に使用食材名を記載し ております。	コッペパン 牛 乳 カレーポトフ じゃがいも キャベツ たまねぎ にんじん ウィンナー とうもろこし ☆玉ねぎのバターソテー たまねぎ ベーコン ぶなしめじ いんげん コーン チーズハムカツ ☆いちごジャム&マーガリン (一食包装)	ごはん 牛 乳 韓国風わかめスープ わかめ ながねぎ はくさい えのきたけ ごま ☆ピビンバ ぶたにく たまご ミックスナムル にんじん わらび もやし ☆野菜餃子 (小1個・中2個)	牛 乳 しょうゆ野菜ラーメン ぶたにく もやし はくさい にんじん たまねぎ コーン カットすいか(生) ☆型抜きチーズ (一食包装) ふるさと食材の日	ごはん 牛 乳 みそ汁 もやし こまつな あぶらあげ れんこんのきんぴら れんこん にんじん ぶたにく さつまあげ れんこん いんげん ごま ハンバーグ(☆しょうゆバターソース) たまねぎ えのきたけ
ごはん 牛 乳 みそ汁 だいこん にんじん えのきたけ もやしのネギ塩炒め ぶたにく もやし たまねぎ にんじん ながねぎ さんまのおかか煮	ミルクパン 牛 乳 コンソメスープ はくさい たまねぎ にんじん ウィンナー ☆スパゲッティミートソース スパゲッティ ぶたにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム チキンナゲット (2個)	ごはん 牛 乳 チキンカレー とりく じゃがいも にんじん たまねぎ フルーツ杏仁 パイナップル もも りんご みかん あんぱん・どら焼き ポークピカタ	牛 乳 焼きうどん ぶたにく なたね いか にんじん キャベツ たまねぎ ☆花しゅうまい (小1個・中2個) ☆パインクレープ (一食包装)	ごはん 牛 乳 キャベツの中華スープ たまねぎ キャベツ たまご ごま ☆麻婆なす なす ぶたにく たまねぎ ながねぎ ピーマン しいたけ ☆肉だんごのもち米蒸し (小1個・中2個)
一言メモ 30日(月) 根菜のごま汁 根菜とは、土に埋まった部分を食べる野菜のことです。「根菜のごま汁」には、ごぼう、にんじん、大根が入っています。みそ味の汁もので、すりごまも使われています。ごまのいい香りを楽しみながら食べてください。 	牛乳のストローが 変わります。 2学期から牛乳に付いているストローが、プラスチックのものから環境にやさしい紙のストローに変わります。 また、牛乳とは別に配ることになるので、ぬれた手で触ったり、床に落としたりしないよう気を付けましょう。	《夏を元気に過ごすためのポイント》 1. 冷たいものの飲みすぎや 食べすぎに気をつけましょう  おなか冷えて、食欲がなくなってしまうです。 3. 夏野菜をたっぷり食べましょう  太陽をいっぱいあびて育った夏の野菜にはビタミン類がいっぱいです。暑くなると、汗と一緒にビタミン類も流れ出してしまうので、とくに色の濃い野菜(緑黄色野菜)をたくさん食べましょう。 2. 朝ごはんをしっかり食べましょう  朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。しっかり食べましょう。 4. 冷房にも気をつけましょう  暑いからといって冷房のある部屋ばかりにしていると、おなか冷えて胃や腸の働きが悪くなってしまうです。また、外で汗をかき、そのまま冷房のある部屋に入ると、汗が冷えてかぜをひきやすくなります。		

* 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。

富良野学校給食センター