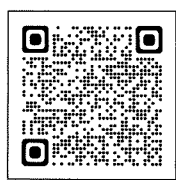




予定献立表

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	652	769
たんぱく質 g	25.3	29.1
脂 質 g	20.6	23.4
炭水化物 g	95.0	114.3
食塩相当量g (糖の汁も含む)	2.5	3.0



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。

今月の目標 夏を元気に過ごそう



2022(令和4)年8月17日~31日(11日間)

月	火	水	木	金
<p>太字は、リクエストメニューです。</p> <p>ふれべつしょうがっこう じゅかいがっこう あさひなかしょうがっこう ぶせつしょうがっこう じゅかいがっこう 旭中小がっこう しむかづちしょうがっこうがっこう 学校、占冠中央小学校、からリクエストをいただきました。ありがとうございました。</p> <p>☆印は、新メニューです。</p> <p>単品での揚げ物・蒸し物・焼き物のおよび一包装のものを除き、料理名の下に使用食材名を記載しております。</p>	<p>一言メモ</p> <p>25日(木)</p> <p>『ふるさと食材の日』 「カットすいか」</p> <p>毎年おなじみになっているふるさと食材、すいかは、富良野市の山部地区で収穫されたものを提供します。給食だよりの号外にて、農家さんを紹介しますので、ぜひ読んでください。</p>	<p>ごはん 17</p> <p>牛乳</p> <p>おくらと卵のふわとろスープ</p> <p>厚揚げのキーマカレー</p> <p>☆ベビードッグ(串付き)</p> <p>串はバットに戻してください</p>	<p>18</p> <p>牛乳</p> <p>焼きうどん</p> <p>つくね</p> <p>水ようかん</p>	<p>19</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>金平ごぼう</p> <p>さばの醤油煮</p>
<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>☆春雨スープ</p> <p>☆厚揚げともやしのキムチ炒め</p> <p>若鶏のごま照り焼き</p>	<p>23</p> <p>バターパン</p> <p>ツナシチュー</p> <p>スパゲッティナポリタン</p> <p>ベーコンエッグ</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>肉団子の酢豚風</p> <p>春巻き</p>	<p>25</p> <p>牛乳</p> <p>しょうゆ野菜ラーメン</p> <p>カットすいか(生)</p> <p>角チーズ</p> <p>ふるさと食材の日</p>	<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>豚肉とじゃがいもの甘辛煮</p> <p>☆えびカツ</p> <p>☆ふりかけ(たまご)</p>
<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁</p> <p>焼き肉風野菜炒め</p> <p>いわしのみぞれ煮</p> <p>焼き肉の日</p>	<p>30</p> <p>米粉ミルクパン</p> <p>貝だくさんコンソメスープ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>チーズチキンカツ</p>	<p>31</p> <p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>アロエとぶどうゼリー和え</p> <p>☆ミートオムレツ</p> <p>野菜の日</p>	<p>一言メモ</p> <p>29日(月)・31日(水)</p> <p>『焼き肉の日』・『野菜の日』</p> <p>日付の語呂合わせによって、「〇〇の日」が毎日のようにありますね。8月には8月29日の「焼き肉の日」と、8月31日の「野菜の日」があります！どちらもそんな語呂合わせにちなんだ名前のメニューにしてみました。また、31日の夏野菜カレーには、占冠村のなすや、中富良野町のズッキーニ、同じく中富良野町のとうもろこしを使用させていただきます。地元のものも楽しめるカレーになりますので、ぜひお楽しみに。</p>	

夏バテ予防のポイント

こまめに水分補給を！

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスの良い食事！

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものとりましょう。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切りましょう。

* 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。
* 焼魚や煮魚には骨があります。注意して食べましょう。