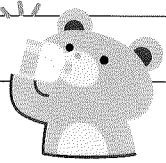


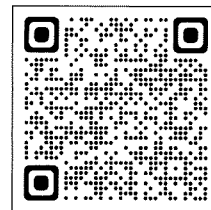
8月 予定献立表

今月の目標 **夏を元気に過ごそう**



2023(令和5)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	665	768
たんぱく質 g	25.8	29.5
脂 質 g	21.3	23.6
炭水化物 g	92.5	109.4
食塩相当量 g (麺の汁も含む)	2.53	2.99



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
<p>太字は、リクエストメニューです。 しむかっぽちゅうおゆうしやうがっこう あさひなかしやうがっこう 占冠中央小学校、旭中小学校から、 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。 たんびん あ もの む もの や もの 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。</p>	<p>一言メモ</p> <p>17日(木) カットコーン 今年中は富良野町にある田井農園さんで収穫されたとうもろこしを蒸して提供します。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>24日(木) カットすいか 毎年おなじみになっている、富良野市の山部地区にある天間農産本舗さんで収穫されたすいかを食べやすく一口大にカットして提供します。こちらも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>17</p> <p>牛乳 わかめラーメン カットコーン ☆ブルーベリータルト (一食包装) ふるさと食材の日</p>	<p>18</p> <p>ごはん 牛乳 プチ餃子スープ 八宝菜 軟骨入り鶏つくね (小1個・中2個)</p>
<p>21</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 豚肉とかぼちゃのピリ辛炒め ほっけの甘塩焼き</p>	<p>22</p> <p>米粉コッペパン 牛乳 白菜のクリームシチュー ベーコンとブロッコリーのアーリオオーリオ ケチャップハンバーグ</p>	<p>23</p> <p>ごはん 牛乳 チキンカレー 甘夏みかんのゼリーよせ ポテトコロッケ</p>	<p>24</p> <p>牛乳 焼きうどん カットすいか チーズかまぼこ (一食包装) ふるさと食材の日</p>	<p>25</p> <p>ごはん 牛乳 どさんこ汁 れんこんのおかか炒め 厚焼き玉子</p>
<p>28</p> <p>ごはん 牛乳 みそ汁 切り昆布と大根の炒め煮 さばの西京焼き</p>	<p>29</p> <p>黒糖パン 牛乳 キャロットポタージュ ほうれん草と玉ねぎのクリームパスタ チキンのオープン焼き</p>	<p>30</p> <p>ごはん 牛乳 中華コーンスープ 五目きんぴら タコメンチカツ</p>	<p>31</p> <p>牛乳 しょうゆ野菜ラーメン ひとくち豚まん ももの杏仁豆腐 (一食包装)</p>	<p>一言メモ</p> <p>31日(木)野菜の日 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。野菜の日の8月31日にはにんじんやたまねぎなど野菜がたっぷり入ったしょうゆ野菜ラーメンを提供しますので、この機会にぜひ苦手な野菜を頑張ってみませんか？</p>

どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量の汗をかき夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

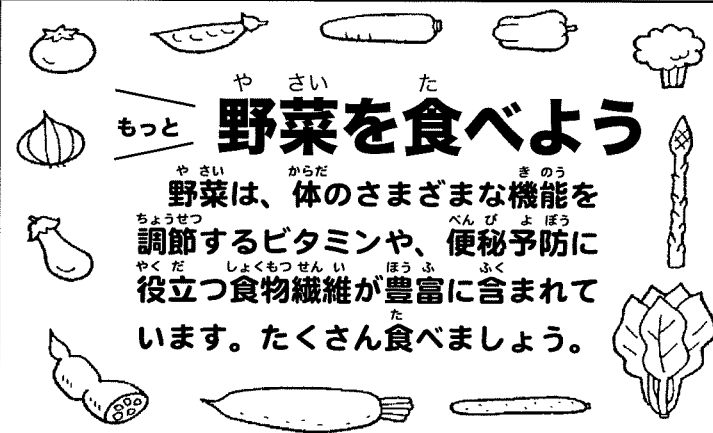
上手に水分補給をしましょう

★食事から★

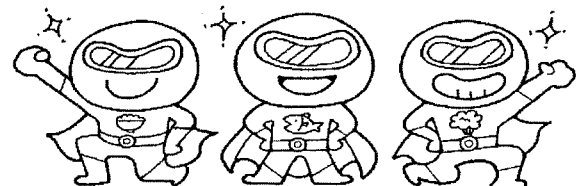
水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からも多くの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、こまめに水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適していますが糖分も含まれていますので、飲みすぎには注意しましょう。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

* 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。