

8月 給食だより

献立		食 材			調 味 料	献立		食 材			調 味 料
		熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える				熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える	
26(火)  エネルギー 869Kcal 蛋白質 25.3g	ご 飯	ご飯				28(木)  エネルギー 820Kcal 蛋白質 29.7g	野菜醤油ラーメン	ラーメン	豚肉 つと	玉葱 白菜 人参	鶏ガラスープ
	夏野菜カレー	じゃが芋 油 小麦粉	豚肉	人参 玉葱 にんにく しめじ ビーマン 生姜 トマト なす【恵庭】 かぼちゃ【恵庭】	ケチャップ ソース スープストック カレールウ カレー粉 デミグラスソース			茎わかめ	もやし 長葱 生姜 にんにく	醤油 ラーメンスープ	
	フルーツカクテル (カクテルゼリー)	(砂糖)	(豆乳 寒天)	みかん バイン 黄桃 (りんご果汁 桃果汁 ぶどう果汁)			焼きぎょうざ(2ケ)	豚脂 ごま油 澱粉 水あめ 小麦粉 油	豚肉 鶏肉	キャベツ にら 生姜	醤油 みりん がらエキス
	ミニトマト(2ケ)			ミニトマト			パンサンスー	春雨 砂糖 ごま油	鶏肉	キャベツ【恵庭】 人参 胡瓜	酢 醤油

27(水)	ご飯	じゃが芋	豚肉	豆腐	味噌	砂糖	でん粉	さば	生姜	醤油	みりん	酒
豚汁												
さばの生姜焼き												
きゅうりとくらげのごま酢和え(中華くらげ)												

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る

朝起きたときに日光を浴びる

朝ごはんをよくかんで食べる

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

- ※ 物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ 牛乳は、毎日付きます。
- ※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。
- ※ はしは、家庭より持参しましょう。
- ◎ 食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。

~中学校給食の摂取基準~

エネルギー	830kcal
たんぱく質	学校給食による摂取エネルギー
	全体の13~20% (範囲27.0~41.5g)

8月食育だより

あつなつ 暑い夏にこそ、しっかり食べたい野菜!



おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとすることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。



今月の恵庭産野菜使用予定		月
大根⇒小学校: 27日、中学校: 27日		日
キャベツ⇒小学校: 29日、中学校: 28日		()
かぼちゃ(えびす)⇒小学校: 28日、中学校: 26日		日
なす⇒小学校: 29日、中学校: 26日		日