



# 給食だより

小清水町  
学校給食センター

## ざいりょうひょう

※給食センターで使用している主な食材です  
※加工品・調味料等の詳細は掲載していません。

### 生活のリズムをととのえよう


夏休みは、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをする人が多くなりがちです。

しっかり勉強をして運動をするためには、食事や睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活

のリズムをととのえることが大切です。生活のリズムをととのえるために、まずは早寝、早起き

朝ごはんを食べることを毎日続けてみましょう。

### こんだてひょう

<p>今まで朝ごはんを食べなかった人へ</p> <p>朝ごはんが食べたくなるポイント</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>☆夜ふかしをしない</li> <li>☆毎日決まった時間に食卓につく</li> <li>☆少量でも食べる習慣をつける</li> <li>☆夜食をひかえる</li> </ul>					<p>17日(金)</p> <p>ピビンパ丼 みそ中華スープ 餃子 パイゼリー</p> <p>(幼1・小1・中2)</p>
<p>20日(月)</p> <p>ごはん ワンタンスープ チンジャオロース 白菜と人参のサラダ</p>	<p>21日(火)</p> <p>コッペパン 切り干し大根のスープ チキンと夏野菜のペンネ 枝豆とひじきのサラダ</p>	<p>22日(水)</p> <p>ごはん ミートボールスープ たららのスパイス揚げ れんこんのきんぴら</p>	<p>23日(木)</p> <p>ごはん コンソメスープ タンドリーチキン とうもろこし</p>	<p>24日(金)</p> <p>ひき肉とひじきの炒めまぜごはん みそ汁 さんまの昆布揚げ 野菜ののり酢和え</p>	
<p>27日(月)</p> <p>ごはん 野菜スープ 豆腐のオイスターソース煮 香味サラダ</p>	<p>28日(火)</p> <p>ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 もやしと油揚げのごま酢和え</p>	<p>29日(水)</p> <p>あんかけ焼きそば 春巻き フルーツポンチ</p>	<p>30日(木)</p> <p>ごはん どさんこ汁 和風きんぴら包み焼き 白菜のおかか和え</p>	<p>31日(金)</p> <p>夏野菜カレー たたききゅうり 野菜と果物のゼリー</p>	

産地表示 天候等により変更になる場合があります。

北海道産：豚肉・鶏肉・チンゲンサイ・ピーマン・しいたけ・にんじん・キャベツ・きゅうり・ほうれん草

しめじ・もやし・ごぼう・ズッキーニ・はくさい・だいこん・とうもろこし

国内産：赤、黄ピーマン(宮城)・なす(群馬)・じゃがいも(茨城)・たまねぎ(佐賀)・ねぎ(茨城)

	献立名	[赤色の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄色の食品] 力になる	[緑色の食品] 体の調子を整える
17日(金) 児童 644kcal 生徒 778kcal	ピビンパ丼 みそ中華スープ 餃子 パイゼリー	牛乳 牛肉 豆腐 餃子	ごはん ごま 上白糖 ごま油	にんにく しょうが もやし ほうれん草 にんじん チンゲンサイ しめじ ねぎ たまねぎ
20日(月) 児童 592kcal 生徒 764kcal	ごはん ワンタンスープ チンジャオロース 白菜と人参のサラダ	牛乳 豚肉 ささみフレーク	ごはん ワンタン 上白糖 ごま油 油	チンゲンサイ えのき 干しいたけ ねぎ たけのこ ピーマン各種 にんにく はくさい にんじん
21日(火) 児童 596kcal 生徒 759kcal	コッペパン 切り干し大根のスープ チキンと夏野菜のペンネ 枝豆とひじきのサラダ	牛乳 ウィンナー 鶏肉 ハム ひじき	コッペパン じゃがいも ペンネ バター 上白糖 オリーブ油	切り干し大根 たまねぎ なす トマトピューレ ズッキーニ にんにく 枝豆 もやし きゅうり にんじん しいたけ マッシュルーム
22日(水) 児童 672kcal 生徒 804kcal	ごはん ミートボールスープ たららのスパイス揚げ れんこんのきんぴら	牛乳 ミートボール たららのスパイス揚げ 豚肉	ごはん ごま 上白糖 ごま油 油	にんじん しいたけ ほうれん草 ねぎ れんこん
23日(木) 児童 696kcal 生徒 871kcal	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン とうもろこし	牛乳 ヨーグルト ベーコン 鶏肉	ごはん	キャベツ にんじん だいこん ねぎ とうもろこし
24日(金) 児童 677kcal 生徒 786kcal	ひき肉とひじきの炒めまぜごはん みそ汁 さんまの昆布揚げ 野菜ののり酢和え	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ さんま昆布揚げ ツナ のり	ごはん こんにゃく 上白糖 ごま 油	にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ
27日(月) 児童 614kcal 生徒 732kcal	ごはん 野菜スープ 豆腐のオイスターソース煮 香味サラダ	牛乳 豆腐 豚肉	ごはん ごま 油 上白糖	チンゲンサイ たけのこ えのきたけ しめじ ねぎ ピーマン たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり
28日(火) 児童 678kcal 生徒 836kcal	ごはん けんちん汁 さばのみそ煮 もやしと油揚げのごま酢和え	牛乳 豆腐 さばのみそ煮 油揚げ	ごはん こんにゃく ごま 上白糖 ごま油	だいこん ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ もやし きゅうり
29日(水) 児童 703kcal 生徒 883kcal	あんかけ焼きそば 春巻き フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵	やきそば 上白糖	たけのこ にんじん はくさい チンゲンサイ しめじ しょうが にんにく みかん りんご もも
30日(木) 児童 632kcal 生徒 774kcal	ごはん どさんこ汁 和風きんぴら包み焼き 白菜のおかか和え	牛乳 厚揚げ	ごはん じゃがいも バター ごま油	たまねぎ にんじん コーン ねぎ しょうが にんにく はくさい
31日(金) 児童 694kcal 生徒 803kcal	夏野菜カレー たたききゅうり 野菜と果物のゼリー	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも ごま 上白糖 ごま油 油	にんじん たまねぎ なす ピーマン きゅうり ズッキーニ



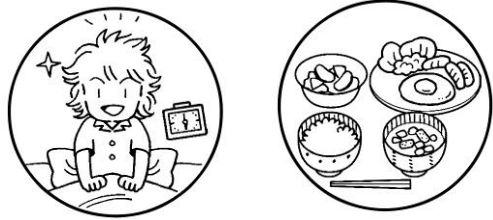
夏の食生活を見直して  
元気にすごしましょう！



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になりがちです。毎日元気に過ごすためのポイントを探ってみましょう！

～元気ポイント1～

早寝・早起き・朝ごはん！



元気にすごすためには、早寝、早起きをして、朝ごはんを食べることが大切です。また、生活のリズムをととのえるためにも毎日続けることが重要です。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは・・・

1日のスタートが遅いと、生活のリズムがくずれるので注意!!

～元気ポイント2～

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分を補給することが大切です。冷房がきいた室内では、水や麦茶で十分ですが汗をたくさんかく時は、ミネラルを補給するために、スポーツドリンクを飲むなどの工夫をしましょう。



～元気ポイント3～

間食は時間と量を決めて！

間食を続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏バテの原因になってしまいます。間食は時間と量を決め、だらだら食べ続けないようにしましょう。



食べ物の記録をつけよう！

食べたものを絵や言葉で書いてみよう

Blank area for drawing and writing about food intake.

栄養バランスは？

感想

Blank area for writing feelings.

- ・ 月 日 ( )
- ・ 時間 時 分 ~ 時 分
- ・ 一緒に食べた人 ( )
- ・ つくった人 ( )
- ・ お手伝いしたこと ( )
- ・ 食べた場所 ( )

赤・黄・緑の3つのグループにわけてみよう

- 赤：
- 黄：
- 緑：