

7月

給食だより

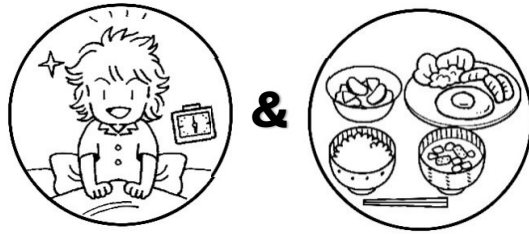
小清水町学校給食センター

夏の食生活を見直して元気に過ごしましょう！

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。そこで今月は、毎日元気に過ごすためのポイントをご紹介します。

☆元気ポイント1 「まずは早起き&朝ごはん」

元気に過ごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムを整えるためにも毎日続けることが重要です。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんぬきでは・・・
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。

☆元気ポイント2 「上手に水分補給しよう！」

汗を多くかく夏場は、上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分ですが、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分をとることが大切です。また、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薄めて飲むなどの工夫も必要です。

☆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たりもします。間食は時間と量をしっかりと決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：すいか
- 道内産：じゃがいも、人参、たまねぎ、ほうれん草、ごぼう、しめじ、椎茸、もやし、ピーマン(赤・黄)、にんにく
- 道外産：じゃがいも(長崎・熊本)、にんじん(千葉)、たまねぎ(佐賀)、ピーマン(宮崎)、ねぎ、キャベツ、水菜(茨城) なす、しょうが(高知)

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

<p>小清水産の「すいか」が登場！ 町内農家の刈込房子さんから、すいかを無償で提供して頂きました。「臨時休校や分散登校など頑張った皆さんに食べてほしい」との思いで頂きました。感謝の気持ちで頂きましょう。</p>		<p>1日(水) ごはん みそ汁(白菜) カレー肉豆腐 野菜のなめたけ和え</p>	<p>2日(木) ごはん 根菜汁 鮭の塩麴焼き じゃがいもの五目煮</p>	<p>3日(金) スタミナ丼 みそ中華スープ わかめときゅうりの甘酢和え</p>
<p>6日(月) ごはん もやしのスープ チンジャオロース 大根サラダ</p>	<p>7日(火) 鮭わかめごはん 七塔汁 和風炒り豆腐の包み焼き 野菜のおかか和え 七塔ゼリー 【七夕献立】</p>	<p>8日(水) ミートソースパゲティー レモンささみフライ フルーツポンチ</p>	<p>9日(木) ごはん 豚汁 さばの塩焼き しらたきのツルツル炒め</p>	<p>10日(金) シーフードピラフ レタスのスープ 白花豆のコロッケ</p>
<p>13日(月) ごはん みそ汁(キャベツ) すき焼き煮 野菜の納豆和え</p>	<p>14日(火) 背割りコッペパン 白菜とベーコンのスープ 大豆のチリコンカン コーンサラダ</p>	<p>15日(水) ごはん のっぺい汁 鱈のスパイス揚げ 春雨の炒め物</p>	<p>16日(木) ごはん もずく汁 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根炒め</p>	<p>17日(金) 鶏そぼろごはん けんちん汁 ほっけフライ ほうれん草のツナ和え</p>
<p>20日(月) ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 たたききゅうり</p>	<p>21日(火) ごはん みそ汁(大根) さんまのかば焼き 昆布の煮物</p>	<p>22日(水) 夏野菜カレー コールスローサラダ 夏みかんゼリー</p>	<p>23日(木) 海の日</p>	<p>24日(金) スポーツの日</p>
<p>27日(月) ごはん みそ汁(じゃがいも) なすのひき肉炒め いんげんのごま和え</p>	<p>28日(火) みそカツバーガー (みそカツ・蒸し野菜) ミネストローネ レモンムース</p>	<p>29日(水) 焼きそば 野菜入り肉団子 小清水産すいか</p>	<p>30日(木) ごはん 春雨スープ ミートボール酢豚風 枝豆</p>	<p>31日(金) 夏休み (7/31~8/16)</p>

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

※小学校のエネルギー量 (Kcal) は、3・4年生のものを表示しています。

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
1日(水) 小学校 682kcal 中学校 835kcal	ごはん みそ汁(白菜) カレー肉豆腐 野菜のなめたけ和え	油揚げ 牛乳 焼き豆腐 牛乳	米 しらたき 油 砂糖	白菜 ねぎ 赤ピーマン 玉ねぎ ほうれん草 もやし えのき草
2日(木) 小学校 634kcal 中学校 797kcal	ごはん 根菜汁 鮭の塩麴焼き じゃがいもの五目煮	油揚げ 鮭 長天 牛乳	米 じゃがいも つきこんにゃく 油 砂糖	人参 ごぼう 大根 ねぎ ひじき さやいんげん
3日(金) 小学校 614kcal 中学校 740kcal	スタミナ丼 みそ中華スープ わかめときゅうりの 甘酢和え	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 ごま 砂糖 ごま油	にら もやし 人参 たけのこ チンゲン菜 しめじ ねぎ 玉ねぎ
6日(月) 小学校 597kcal 中学校 763kcal	ごはん もやしのスープ チンジャオロース 大根サラダ	ハム 豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	たけのこ ピーマン 赤ピーマン 大根 きゅうり もやし 玉ねぎ 人参
7日(火) 小学校 594kcal 中学校 709kcal	鮭わかめごはん 七タ汁 和風炒り豆腐の包み焼き 野菜のおかか和え 七タゼリー	なると 牛乳 和風炒り豆腐の包み焼き	米 そうめん	椎茸 ねぎ もやし 人参 ほうれん草
8日(水) 小学校 739kcal 中学校 920kcal	ミートソース スパゲティー レモンささみフライ フルーツポンチ	豚肉 チーズ レモンささみフライ 牛乳	スパゲティー 砂糖 油	人参 玉ねぎ ピーマン 椎茸 フルーツミックス
9日(木) 小学校 685kcal 中学校 843kcal	ごはん 豚汁 さばの塩焼き しらたきツルツル炒め	豚肉 厚揚げ さば ベーコン 牛乳	米 じゃがいも 油 しらたき ごま油	ごぼう 玉ねぎ 人参 ねぎ 小松菜 もやし コーン
10日(金) 小学校 630kcal 中学校 748kcal	シーフードピラフ レタスのスープ 白花豆のコロッケ	えび いか ベーコン 牛乳	米 バター 油	玉ねぎ 人参 ピーマン レタス マッシュルーム しめじ
13日(月) 小学校 623kcal 中学校 742kcal	ごはん みそ汁(キャベツ) すき焼き煮 野菜の納豆和え	牛肉 豚肉 豆腐 ちくわ ひきわり納豆 牛乳	米 しらたき 砂糖 油	キャベツ 人参 えのき草 ねぎ 玉ねぎ もやし ほうれん草
14日(火) 小学校 588kcal 中学校 735kcal	背割りコッペパン 白菜とベーコンのスー プ 大豆のチリ コンカン コーンサラダ	ベーコン 牛肉 豚肉 大豆 牛乳	パン 油 砂糖	白菜 人参 コーン 玉ねぎ ピーマン きゅうり キャベツ
15日(水) 小学校 615kcal 中学校 716kcal	ごはん のっぺい汁 鱈のスパイス揚げ 春雨の炒め	油揚げ 豚肉 鱈のスパイス揚げ 牛乳	米 油 こんにゃく 春雨 ごま油 砂糖	大根 ねぎ しめじ もやし 人参 椎茸

	献立名	[赤の食品] 血や肉・骨をつくる	[黄の食品] 力になる	[緑の食品] 体の調子を整える
16日(木) 小学校 607kcal 中学校 733kcal	ごはん もずく汁 鶏肉のみそ焼き 切り干し大根炒め	もずく 豆腐 鶏肉 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま	ねぎ 椎茸 大根 人参 たら
17日(金) 小学校 675kcal 中学校 771kcal	鶏そぼろごはん けんちん汁 ほっけフライ ほうれん草のツナ和え	鶏肉 豆腐 油揚げ ツナ ほっけフライ 牛乳	米 砂糖 油 こんにゃく ごま油	大根 ごぼう 人参 椎茸 ほうれん草
20日(月) 小学校 623kcal 中学校 741kcal	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 たたききゅうり	豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま ごま油 砂糖 油 でんぷん	わかめ ねぎ きゅうり えのき草 ピーマン しめじ
21日(火) 小学校 646kcal 中学校 807kcal	ごはん みそ汁(大根) さんまのかば焼き 昆布の煮物	油揚げ 長天 牛乳 さんま	米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま しらたき	大根 小松菜 ねぎ 椎茸 人参
22日(水) 小学校 749kcal 中学校 865kcal	夏野菜カレー コールスローサラダ 夏みかんゼリー	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ コーン なす 赤ピーマン 黄ピーマン キャベツ
27日(月) 小学校 606kcal 中学校 725kcal	ごはん みそ汁(じゃがいも) なすのひき肉炒め いんげんのごま和え	油揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 油 でんぷん 砂糖 ごま油 ごま	小松菜 ねぎ ナス 玉ねぎ 人参 ピーマン たけのこ さやいんげん
28日(火) 小学校 589kcal 中学校 761kcal	みそカツバーガー (みそカツ・蒸し野菜) ミネストローネ レモンムース	チキンカツ ベーコン 牛乳	パン 油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり トマト 玉ねぎ
29日(水) 小学校 624kcal 中学校 768kcal	焼きそば 野菜入り肉団子 すいか	豚肉 牛乳 野菜入り肉団子	中華麺 油	キャベツ 人参 椎茸 ピーマン 玉ねぎ すいか
30日(木) 小学校 678kcal 中学校 824kcal	ごはん 春雨スープ ミートボール酢豚風 枝豆	ミートボール 牛乳	米 春雨 油 砂糖	人参 しめじ 枝豆 えのき草 ねぎ ピーマン 玉ねぎ

夏休みがはじまります

長い休みに入ると、夜ふかしや朝寝坊をしがちで、一度生活のリズムがくずれてしまうと、立て直すのは大変です。休み中も今まで通りの生活を送るように心がけましょう。

