

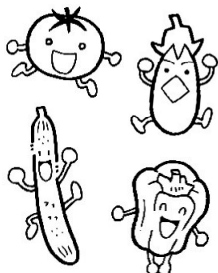
生活リズムを整えよう!



夏休みは、長い間学校が休みになるので、生活リズムが乱れやすいです。毎日元気に勉強や運動するためには、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して、生活リズムを整えることが大切です。特に朝ごはらは、脳や体を自覚めさせる効果があるので、しっかり食べるように心がけましょう。

【こんだてひょう】

17日(月) ホイコーロー丼 水餃子スープ たたききゅうり	18日(火) 黒糖パン えびのクリームスープ たららの香草焼き 小清水産とうもろこし	19日(水) ごはん くずし豆腐のスープ 夏野菜の麻婆炒め もやしのごましょうゆ和え	20日(木) ごはん みそ汁(白菜) 鶏肉のねぎソース キャベツとささみの和風サラダ	21日(金) シーフードカレー 白菜と人参のサラダ シークワーサーゼリー
24日(月) 道産和牛の牛すき丼 みそ汁(大根) 枝豆とひじきのサラダ 国より道産和牛が 無償提供されました!	25日(火) ごはん 味付け海苔 鶏ごぼう汁 たらザンギ 大根のそぼろ煮	26日(水) 塩ラーメン 餃子 (幼1・小2・中3) バンバンジーサラダ	27日(木) ごはん すまし汁 さばのみそ煮 五目きんぴら	28日(金) 和風そぼろ丼 どさんこ汁 ほうれん草のごま和え
31日(月) ベジタブルチャーハン 野菜と豆のスープ 野菜もっチーズフライ 【8・3・1の日】	夏野菜をたくさん食べよう! 太陽の光をたっぷり浴びて育った夏野菜は、栄養満点です。水分やカリウムが多く含まれていて、夏の火照った体をクールダウンしてくれます。トマトやきゅうりなど、生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単にとることができます。			



産地表示 天候等により変更になる場合があります。

今月からにんじんと玉ねぎも小清水産です!

小清水産: にんじん、たまねぎ、とうもろこし

北海道産: 豚肉、鶏肉、キャベツ、きゅうり、ねぎ、しめじ、もやし、にら、はくさい、大根、しいたけ
ピーマン、ズッキーニ、ごぼう

国内産: じゃがいも(茨城)、れんこん(徳島)、なす(群馬)、しょうが(高知)

【ざいりょうひょう】

献立名	[赤色の食品] 血や肉・骨をつくる	[緑色の食品] 体の調子を整える	[黄色の食品] 力になる
17日(月) 小学校 612kcal 中学校 731kcal ホイコーロー丼 水餃子スープ たたききゅうり	豚肉・水餃子 牛乳	しめじ・ねぎ 白菜・きゅうり キャベツ・ピーマン 赤ピーマン	米・でんぷん ごま油・砂糖 ごま・油
18日(火) 小学校 704kcal 中学校 913kcal 黒糖パン えびのクリームスープ たららの香草焼き 小清水産とうもろこし	えび・たら 牛乳	しめじ・玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし	黒糖パン・油 パン粉
19日(水) 小学校 598kcal 中学校 717kcal ごはん くずし豆腐のスープ 夏野菜の麻婆炒め もやしのごましょうゆ和え	豚肉・豆腐 牛乳	しめじ・にんじん ズッキーニ・なす ピーマン・玉ねぎ ねぎ・赤ピーマン	米・でんぷん 砂糖・油 ごま油・ごま
20日(木) 小学校 735kcal 中学校 910kcal ごはん みそ汁 鶏肉のねぎソース キャベツとささみの 和風サラダ	鶏肉・牛乳	白菜・えのき茸 椎茸・わかめ ねぎ・キャベツ 小松菜・にんじん	米・油 じゃがいも
21日(金) 小学校 718kcal 中学校 820kcal シーフードカレー 白菜と人参サラダ シークワーサーゼリー	えび・いか ほたて・ツナ 牛乳	にんじん・玉ねぎ 白菜	米・しらたき 砂糖・油
24日(月) 小学校 547kcal 中学校 673kcal 道産和牛の牛すき丼 みそ汁 枝豆とひじきのサラダ	牛肉・油揚げ ハム・牛乳	たまねぎ・大根 にんじん・ねぎ もやし・きゅうり えだまめ・ひじき	米・油・砂糖
25日(火) 小学校 709kcal 中学校 868kcal ごはん 味付けのり 鶏ごぼう汁 たらザンギ 大根のそぼろ煮	鶏肉・たら 牛乳	ごぼう・にんじん えのき茸・ねぎ 椎茸・たけのこ 大根・さやいんげん	米・砂糖・油
26日(水) 小学校 654kcal 中学校 774kcal 塩ラーメン 餃子 バンバンジーサラダ	餃子・鶏肉 豚肉・牛乳	きゅうり・大根 にんじん・チンゲン菜 白菜・玉ねぎ・ねぎ	中華麺・油
27日(木) 小学校 664kcal 中学校 825kcal ごはん すまし汁 さばのみそ煮 五目きんぴら	豆腐・つとまき 野菜ミックスボール さば・牛乳	えのき茸・ねぎ ごぼう・にんじん ひじき・さやいんげん	米・油 つきこんにゃく 油・砂糖・ごま油
28日(金) 小学校 696kcal 中学校 835kcal 和風そぼろ丼 どさんこ汁 ほうれん草のごま和え	鶏肉・豆腐 厚揚げ・牛乳	大根・椎茸 ひじき・にんじん 玉ねぎ・ねぎ	米・砂糖・ごま 油・じゃがいも バター
31日(月) 小学校 615kcal 中学校 730kcal ベジタブルチャーハン 野菜と豆のスープ 野菜もっチーズフライ	豚肉・ベーコン ミックスビーンズ 野菜もっチーズフライ	玉ねぎ・ねぎ にんじん・コーン ピーマン・椎茸	米・油・ごま油

※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。

※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。