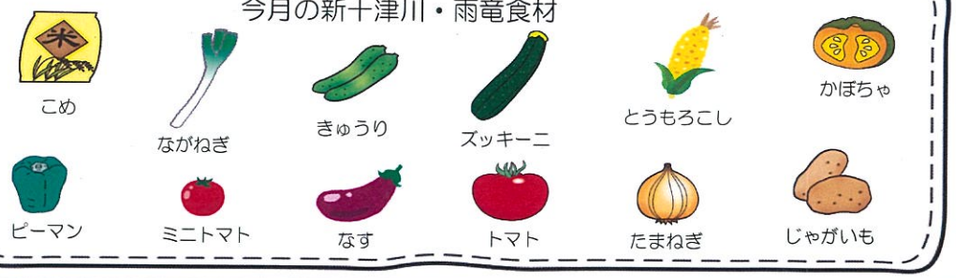
8月 献立表

今月の新十津川・雨竜食材



こちらで、毎月、給食献立表と給食だよりを掲載しております。

夏ばて注意！ バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。

冷たいものの食べすぎに気をつけよう

冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

日	曜	献立	材料
24	月	ごはん	
		すまし汁	鶏肉・玉葱・人参・ねぎ・豆腐（大豆）・油揚げ（大豆）・干し椎茸・醤油（小麦・大豆）・酒・昆布・削り節（さば）・【さば・いわし】
		さばのみそ煮	（さば・大豆）・さば・みそ・砂糖・みりん・でん粉
		お米シロップ使用 じゃが芋のそぼろ煮	じゃが芋・豚肉・生姜・玉葱・人参・さやいんげん・米サラダ油・酒・みりん・三温糖・醤油（小麦・大豆）・お米シロップ
			ごはん・発酵バター（乳）
			豚肉・大豆・玉葱・なす・トマト・米サラダ油・トマトケチャップ【トマト・砂糖・醸造酢・玉葱・香辛料】・ミートソース（小麦・牛肉・大豆・豚肉）・トマトピューレ・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・こしょう・粉チーズ（乳）・とんかつソース（りんご）・【砂糖・トマト・りんご・香辛料】
			フルーツミックス（もも・りんご）・【黄桃・白桃・りんご・みかん・砂糖】・いちごゼリー【砂糖・粉あめ・いちご濃縮果汁】
エネルギー 小学校 642kcal 中学校 797kcal			
25	火	ナストマライス	
		フルーツゼリー	
エネルギー 小学校 713kcal 中学校 889kcal			
26	水	冷やしラーメン	生ラーメン（小麦）・米サラダ油
			【具】きゅうり・もやし・ポークハム（豚肉） 【冷やしラーメンのたれ】（小麦・大豆・りんご・ごま）・醤油・醸造酢・砂糖・りんご果汁・りんご酢・洋なし果汁・ごま油・水あめ・米黒酢
		手羽元ガーリック（幼小1,その他2）	手羽元（鶏肉）・こしょう・にんにく・オリーブ油・ポッカレモン【レモン】
		ミニエクレア（幼なし）	（小麦・卵・乳・大豆）・乳等を主要原料とする食品・鶏卵・準チョコレート・ファットスプレッド・小麦粉・水あめ・マーガリン・砂糖・卵黄・スキムミルク・でん粉・洋酒
エネルギー 小学校 687kcal 中学校 856kcal			
27	木	小1～3年 お米シロップ使用 肉豆腐丼	ごはん
			豚肉・生姜・醤油（小麦・大豆）・酒・人参・玉葱・ピーマン・干し椎茸・豆腐（大豆）・米サラダ油・ごま・三温糖・お米シロップ
		キャベツと玉葱のみそ汁	キャベツ・玉葱・油揚げ（大豆）・みそ（大豆）・煮干し
		ぴりからきゅうり	きゅうり・三温糖・醤油（小麦・大豆）・ごま油（ごま）・豆板醤（大豆）
エネルギー 小学校 679kcal 中学校 802kcal			
28	金	米粉パン	（小麦・乳・卵）・米粉
		トマトシチュー風	豚肉・じゃが芋・人参・玉葱・トマト・にんにく・発酵バター（乳）・トマトベースソース（大豆）・トマトケチャップ【トマト・砂糖・醸造酢・玉葱・香辛料】トマトピューレ・中濃ソース【醸造酢・砂糖・トマト・人参・玉葱・プルーン・香辛料・コーンスターチ】・白ワイン【みりん・ワイン・アルコール】・コンソメ（小麦・大豆・豚肉・鶏肉）・こしょう・三温糖
		肉団子（幼1・その他2）	（鶏肉・豚肉・小麦・大豆・ごま）・鶏肉・豚肉・玉葱・豚脂・パン粉…小麦粉を使用・砂糖・醤油・大豆油・醸造酢・ごま油・オイスターエキス【牡蠣】
		コーンソテー	コーン・ウインナー（豚肉）・玉葱・ピーマン・米サラダ油・こしょう
エネルギー 小学校 655kcal 中学校 774kcal			
31	月	夏野菜カレーライス	ごはん
			ベーコン（豚肉）・かぼちゃ・じゃが芋・玉葱・人参・なす・トマト・ズッキーニ・ピーマン・発酵バター（乳）・スキムミルク（乳）・カレールウ（小麦・乳・バナナ・豚肉・鶏肉・大豆・ごま・りんご）・【はちみつ】・ウスターソース【醸造酢・砂糖・トマト・人参・玉葱・プルーン・香辛料】・りんご・にんにく
		白菜ときゅうりの浅漬け	白菜・きゅうり・人参・醤油（小麦・大豆）・生姜
		ミニトマト（幼1・その他2）	ミニトマト
エネルギー 小学校 650kcal 中学校 774kcal			

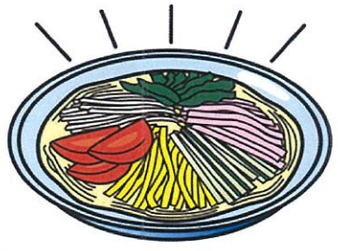
厳しい暑さを乗り越える！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

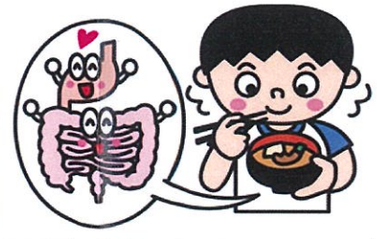
主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。

冷たい麺は具だくさんにする



酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる



月平均:小学生(中学年)エネルギー667Kcal,たんぱく質25.2g,脂質22.9g,食塩相当量3.2g/中学生エネルギー806Kcal,たんぱく質29.6g,脂質26.2g,食塩相当量3.9g