8月 献 立 表

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
			8月1日	8月2日
				
8月5日	8月6日	8月7日	8月8日	8月9日
				
8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
				
8月19日 始　業　日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日 遠　　足
ごはん みそ汁(白菜・にら) ハンバーグ ｶﾞｰﾘｯｸ風味マッシュポテト 和風サラダ 牛乳	冷やしたぬきうどん 蒸しゅうまい 南瓜のミルク煮 牛乳	ごはん 混合みそ汁(キャベツ・油揚げ) 鶏肉のチーズ焼き わかめと大根のサラダ 牛乳	カツ丼 すまし汁(麩・小松菜) たたききゅうり 牛乳	
8月26日 遠足予備日	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日
カレーピラフ 卵とえのきのスープ ポテトビーフコロッケ ブロッコリーのマヨネーズ添え 牛乳	スパゲティミートソース ブロッコリーのごまドレサラダ バナナ 牛乳	ごはん みそ汁(豆腐・油揚げ・長ねぎ) イカリングフライ 添え野菜 山菜の煮物 牛乳	ポークカレーライス コールスローサラダ すいか 牛乳	ごはん みそ汁(じゃがいも・ふのり) 鱈の甘酢あんかけ 青菜と揚げの煮浸し ネーブル 牛乳

★は給食1回の日です。

給食前に手をあらいましょう

給食だより

「夏バテ防止の食生活」

暑くて食が進まない時は、とかく喉ごしのよい冷たい麺類を食べることが多くなりがちですが、麺類だけでは炭水化物に偏った食事になり、疲労感や食欲不振につながります。麺類に肉・魚・卵・大豆製品を加えてたんぱく質や、野菜等を添えてビタミン類をしっかり摂ることが大切です。特に夏バテを防止するためには、豚肉・枝豆・うなぎなどのビタミンB1を多く含む食品を食べるように心掛けましょう。



【今月の給食】

○ 北海道の地場産物　～かぼちゃ～（20日使用 ）

「かぼちゃ」は、きゅうりやすいかと同じうり科の野菜です。漢字で「南瓜」「胡瓜」「西瓜」と書きます。産地は名寄市や和寒町を中心に道内全域で栽培しています。年々品種改良が進み、色々な品種が出回っているため、料理に適したかぼちゃを選ぶと良いです。がんなどの生活習慣病の原因や老化と関わりがある活性酸素を除去する働きがあるビタミン類の栄養成分を豊富に含む緑黄色野菜の代表です。

○ 旬の食材　～すいか～（29日使用 ）

すいかは、全体量の約90%が水分です。夏場の水分補給はもとより、汗とともに失われやすいかカリウムなどのミネラルや、素早くエネルギーとして活用される果糖やブドウ糖などの糖質類などがバランスよく含んでいますので、夏バテ予防にも適しています。





※遠足が延期になった場合は、26日の献立が23日に出ます。万が一26日も中止になった場合は、給食はありませんので各自で準備してください。