

たのしいきゅうしょく8月



令和5年8月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
えいようか へいきんち 栄養価平均値	しょうがっこう / ちゅうがっこう 小学校 / 中学校		17 中学始業式	18 ごはん
エネルギー (kcal)	646 / 780		ごはん こまつな みそしる 小松菜の味噌汁	とりに 鶏しんじょうのスープ
たんぱく質 (g)	24.3 / 27.7		エビフライ/パックソース	さばの味噌煮
脂質 (g)	22.4 / 24.8		サウザンサラダ	さつま芋磯煮
食塩相当量 (g)	3.00 / 3.60			
21 小学始業式	22	23	24	25
ごはん とうふ 豆腐とわかめの味噌汁	ナスとベーコンの トマトソーススパゲティ	こうしょうゆ な 香ばし醤油の菜めし	カレーライス	ポテトサラダサンド
いわし蒲焼 (小2個・中3個)	とりに 鶏の唐揚げ	だいこん みそしる 大根の味噌汁	トマトドレッシングの サラダ	(背割りコッパン/ポテトサラダ)
カレー風味肉じゃが	カットぶどうゼリー	あつや たまご 厚焼き玉子	げんき 元気ヨーグルト	スッキーニとベーコンのスープ
		まーぼーとうふ 麻婆豆腐		ミニチキン2個
				ミルメーク (ココア)
28	29	30	31	
とりに 鶏こま肉のごま照り炒め丼 (ごはん/丼の具)	J.A美幌のアスパラうどん (冷)	ごはん	ごはん	
みそ 味噌ワタンスープ	／パックつゆ	ほうれん草と豆腐の味噌汁	いも みそしる 芋の味噌汁	
はるさめ 春雨サラダ	やさい 野菜かき揚げ	れんこん入りつくねの	しろみぎかな 白身魚フライ/パックソース	
	びほろ ふたしろう 美幌豚醬まるまんまのサラダ	ねぎだしあんかけ (2個)	いかと大根の煮物	
	はらじゆく 原宿トックミニ (チーズ)	きりほしだいこん 切干大根とベーコンのソテー		

びほろさん こむぎ
美幌産の小麦とアスパラで作られた『アスパラうどん』を冷たいパック麺で、
びほろさん ふたにくじゆくせい つく
美幌産の豚肉を熟成して作られた『豚醬まるまんま』で味付けしたサラダを
ていきよう ゆた ひほろ ささ
提供します。豊かな美幌を支えてくださる生産者さんに感謝しながら
みんなでおいしくいただきますよ～！

♪都合により、献立内容が変わることがあります。
♪牛乳は、毎日つきます。♪給食費の納入期限は、28日です。
♪今月は、安全な温度で届けられるように「麺の日」は、スパゲティか冷たいパック麺を提供します。
♪魚は、骨に気を付けて食べましょう。

夏バテを予防しよう!

生活リズムが乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかり食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣

朝の光を浴びる 朝ごはんをよくかんで食べる

スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

規則正しいリズムで 元気に過ごしましょう!

	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	その他(調味料)	エネルギー
17	牛乳、油揚げ、えび、ハム卵	米、パン粉、小麦、でん粉 植物油、砂糖	小松菜、人参、玉ねぎ、もやし、きゅうり	味噌、だし、ソース、食塩 ドレッシング	中 794
18	牛乳、鶏肉、豚肉、卵、さば昆布	米、小麦、さつま芋、山芋 パン粉、でん粉、ビート含蜜糖	キャベツ、人参、玉ねぎ、白菜、ごぼう 長ねぎ、生姜	醤油、本みりん、だし、酒 沖縄の塩	中 832
21	牛乳、豆腐、わかめ、豚肉 いわし	米、しらたき、砂糖、水あめ でん粉、ビート含蜜糖、じゃが芋	長ねぎ、人参、玉ねぎ、いんげん	味噌、だし、醤油、本みりん カレー粉	小 675 中 746
22	牛乳、ベーコン、鶏肉	スパゲティ、小麦、でん粉、大豆油 砂糖、ビート含蜜糖、ぶどうゼリー	茄子、玉ねぎ、ピーマン、しいたけ、トマト 生姜	ケチャップ、ソース、沖縄の塩 胡椒、コンソメ、ブチドリップ	小 636 中 756
23	牛乳、油揚げ、卵、豚肉 豆腐	米、砂糖、でん粉、小麦 ビート含蜜糖、ごま	大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく 生姜、青菜	味噌、だし、がらスープ、醤油 甜面醬、オイスターソース、本みりん、豆板醤	小 632 中 771
24	牛乳、豚肉、ヨーグルト チーズ	米、じゃが芋、ビート含蜜糖	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、ブルー ン黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、トマト	カレールー、ソース ドレッシング	小 689 中 899
25	牛乳、ベーコン、鶏肉、卵	コッペパン、小麦、じゃが芋、砂糖、大豆油 オリーブオイル、でん粉、ミルク(ココア)、マヨネーズ	ズッキーニ、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツ ぶなしめじ、きゅうり、人参	がらスープ、コンソメ、沖縄の塩	小 586 中 704
28	牛乳、ベーコン、鶏肉 わかめ	米、ワンタン、でん粉、春雨 含蜜糖、ごま油、ごま	キャベツ、人参、もやし、コーン、生姜 枝豆、きくらげ	味噌、ラーメンタレ、がらスープ、酒 醤油、酢、シャンタン、沖縄の塩	小 638 中 797
29	牛乳、鶏肉、卵、チーズ	アスパラうどん、小麦、砂糖 植物油、ビート含蜜糖	玉ねぎ、人参、ごぼう、しゅんぎく キャベツ、きゅうり	麺つゆ、美幌豚醬まるまんま 醤油、穀物酢	小 675 中 732
30	牛乳、豆腐、ベーコン、卵 鶏肉	パン粉、でん粉、砂糖 ビート含蜜糖、大豆油	ほうれん草、人参、玉ねぎ、れんこん 長ねぎ、切干大根、小松菜、にんにく	味噌、だし、醤油、本みりん 沖縄の塩、胡椒	小 640 中 770
31	牛乳、油揚げ、ホキ、いか	パン粉、小麦、でん粉、大豆油 ビート含蜜糖、じゃが芋	人参、長ねぎ、白菜、大根、いんげん、 生姜	味噌、だし、ソース、醤油 本みりん、酒	小 646 中 778

からだなか 体のなかで あか 赤の食品はみんなの体を作ります きいろ 黄色の食品は体を動かす力になります みどり 緑の食品は体の調子を整えます



線でつなごう! 夏の食べもの漢字 & 英語クイズ

夏に美味しい食べものカードが並んでいます。
漢字と英語のカードをそれぞれ線でつないでみましょう。

西瓜		きゅうり	watermelon
桃		かぼちゃ	squash
穴子		すいか	octopus
胡瓜		もも	cucumber
蛸		アナゴ	conger eel
南瓜		タコ	peach

こたえ
 西瓜—すいか—watermelon 桃—もも—peach 穴子—アナゴ—conger eel
 胡瓜—きゅうり—cucumber 蛸—たこ—octopus 南瓜—かぼちゃ—squash

～ 8月に使用する
 食材の産地について ～

※町内産	カット芋、麺(小麦粉、アスパラ)、 ビート含蜜糖、美幌豚醬まるまんま キャベツ、大根
※道内産	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油 豚肉、鶏肉、卵、牛乳 白菜、ピーマン、ほうれん草 ごぼう、小松菜、しいたけ 玉ねぎ(一部)、長ねぎ、もやし 人参(一部)、ズッキーニ
※国内産	高知、メークイン 玉ねぎ(一部)、人参(一部)

