

たのしいきゅうしょく8月



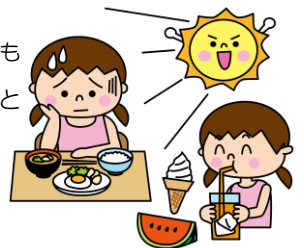
令和4年8月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金																				
<p>さあ、2学期が はじまるよ</p>			18 <small>しぎょうしき</small> 始業式 カレーライス イカリングフライ <small>しょうこ ちゅうこ</small> (小1個・中2個) コロコロサラダ	19 ソフトフランスパン ズッキーニとベーコンのスープ <small>わかどりすみびや</small> 若鶏炭火焼き たまごサラダ																				
22 ごはん <small>だいこん みそしる</small> 大根となめこの味噌汁 <small>あつや</small> 厚焼きたまご <small>まーぼー豆腐</small> 麻婆豆腐	23 キャベツとベーコンの スパゲティ ナスとトマトのグラタン ハンパンジーサラダ	24 ごはん <small>みそしる</small> わかめの味噌汁 <small>に</small> いわしのみぞれ煮 <small>ふうみ にく</small> カレー風味肉じゃが	25 ごはん <small>みそ</small> 味噌ワタンスープ <small>どうきん ぎゅうにく</small> 道産コロッケ(牛肉)/ソース <small>はるさめ</small> 春雨サラダ	26 <small>くろとう</small> 黒糖パン コーンスープ チキンとチーズの オープン焼き <small>いろど やさい</small> 彩り野菜のソテー																				
29 <small>ぶたにくいた どん</small> 豚肉炒め丼 (ごはん/丼の具) <small>とうふ あぶらあ みそしる</small> 豆腐と油揚げの味噌汁 <small>くき ちゅうか</small> 茎ワカメの中華サラダ	30 インディアンスパゲティ <small>しょうゆあじ</small> ミニチキン醤油味 (1人2個) <small>あ</small> 合わせるゼリー (アセロラ)	31 ごはん <small>はくさい みそしる</small> 白菜の味噌汁 <small>みそ に</small> さばのみぞれ煮 <small>だいこん</small> 大根のそぼろ煮	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th><small>えいようか へいきんち</small> 栄養価平均値</th> <th><small>しょうがっこう</small> 小学校</th> <th><small>ちゅうがっこう</small> 中学校</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>664</td> <td>801</td> <td></td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>28.5</td> <td>33.8</td> <td></td> </tr> <tr> <td>脂質 (g)</td> <td>26.0</td> <td>30.3</td> <td></td> </tr> <tr> <td>食塩相当量 (g)</td> <td>1.49</td> <td>2.07</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>			<small>えいようか へいきんち</small> 栄養価平均値	<small>しょうがっこう</small> 小学校	<small>ちゅうがっこう</small> 中学校	エネルギー (kcal)	664	801		たんぱく質 (g)	28.5	33.8		脂質 (g)	26.0	30.3		食塩相当量 (g)	1.49	2.07	
	<small>えいようか へいきんち</small> 栄養価平均値	<small>しょうがっこう</small> 小学校	<small>ちゅうがっこう</small> 中学校																					
エネルギー (kcal)	664	801																						
たんぱく質 (g)	28.5	33.8																						
脂質 (g)	26.0	30.3																						
食塩相当量 (g)	1.49	2.07																						
<p><small>ぎゅうにゅう まいにち</small> ♪牛乳は毎日つきます。 <small>じょう きょう がっこうぎょうじへんこう ばあい</small> ♪コロナウイルスの状況により学校行事が変更となる場合があるため、給食提供日や献立内容が変わることがあります。</p> <p><small>がっこう からのお知らせを ご確認ください。</small> <small>きゅうしょくのうにゆうきげん にち</small> ♪給食費の納入 期限は、26日です。</p> <p><small>かききかん あんぜん おんど とど</small> <small>めん ひ ていきょう</small> ♪夏季期間は、安全な温度で届けられるように、「麺の日」はスパゲティを提供します。</p>																								

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしたくなりますが、冷たい物を取りすぎると胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のあるものは、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄・オレンジといった暖色系の色には食欲を増す効果が期待できます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気、食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



	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
18	牛乳、豚肉、いか、卵、ウインナー	米、含蜜糖、パン粉、小麦、芋、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、きゅうり、枝豆、コーン	カレールウ、ドレッシング、ブルーンビューレ	小 774 中 965
19	牛乳、ベーコン、鶏肉、卵	パン、小麦、オリーブオイル、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	がらスープ、コンソメ、沖縄の塩、胡椒、醤油	小 626 中 772
22	牛乳、卵、豚肉、豆腐	米、含蜜糖、砂糖、でんぷん	大根、なめこ、長ねぎ、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜	味噌、だし、がらスープ、トウバンジャン、テンメンジャン、オイスターソース、本みりん、醤油	小 590 中 767
23	牛乳、ベーコン、鶏肉、おから	スパゲティ、小麦、オリーブオイル、芋、米粉	ほうれん草、キャベツ、人参、玉ねぎ、にんにく、ナス、トマト、もやし、きゅうり	そばつゆ、醤油、胡椒、ドレッシング	小 659 中 795
24	牛乳、豆腐、豚肉、いわし、ワカメ	米、でんぷん、芋、しらたき、含蜜糖、砂糖	大根、人参、長ねぎ、玉ねぎ、いんげん	味噌、だし、醤油、本みりん、カレー粉	小 704 中 790
25	牛乳、ベーコン、牛肉、ワカメ	米、ワンタン、小麦、芋、油、春雨、パン粉、でんぷん、ごま、ごま油	キャベツ、人参、チンゲン菜、コーン、もやし、きくらげ、生姜	味噌、味噌ラーメンのタレ、ソース、がらスープ、シャンタン、酢	小 699 中 823
26	牛乳、バター、生クリーム、鶏肉、チーズ、ウインナー	パン、パン粉、小麦、黒糖、砂糖	玉ねぎ、人参、コーン、パセリ、チンゲン菜、枝豆、	クリームポタージュ、ベシャメルソース、コンソメ、沖縄の塩、胡椒、醤油	小 652 中 774
29	牛乳、豆腐、油揚げ、豚肉、荳ワカメ	米、含蜜糖、ごま、ごま油	人参、長ねぎ、生姜、にんにく、小松菜、もやし、白菜	味噌、だし、酒、本みりん、醤油、トウバンジャン、テンメンジャン、ドレッシング	小 615 中 753
30	牛乳、ウインナー、鶏肉	スパゲティ、小麦、でんぷん、含蜜糖、オリーブオイル、アセロラジュレ、みかんゼリー	玉ねぎ、人参、ピーマン、しいたけ、にんにく、トマト、パイン	ケチャップ、ソース、カレー粉、カレールウ	小 693 中 805
31	牛乳、油揚げ、さば、豚肉	米、でんぷん、水あめ、含蜜糖	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、大根、枝豆	味噌、だし、醤油、本みりん、酒	小 629 中 772

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



～ 8月に使用する食材の産地について ～

※町内産	※道内産	※国内産
じゃがいも、砂糖(含蜜糖)	精米、パン(小麦粉)、味噌、醤油、豚肉、鶏肉、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ(一部)、小松菜、しいたけ、大根(一部)、チンゲン菜、長ねぎ、白菜、人参、ズッキーニ、ピーマン、ほうれん草、もやし	生姜、大根(一部)、玉ねぎ(一部)



※天候や生育状況により生産不足となり、産地が変わる場合もあります。ご理解の程よろしくお願いします。

身近な食中毒にご注意ください



食中毒は、1年を通して発生しますが、気温が高くなると食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。手作りの弁当をはじめ、購入した総菜や肉・魚などの生ものを持ちあるくときには、保冷剤や保冷バックを使うなど、温度が上がらないよう気をつける必要があります。食中毒ポイントと、身近に起こりやすい食中毒について、確認してみましょう。

食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない・増やさない・やっつける」



<h3>「付けない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> こまめに手を洗う 手に傷があるときは、使い捨て手袋をして調理する 器具の洗浄・消毒を徹底する 	<h3>「増やさない」</h3> <ul style="list-style-type: none"> 食品は適切な温度で保管する 調理後は早めに食べる 	<h3>「やっつける」</h3> <p>中心部75℃ 1分以上 (ノロウイルスは、中心部85℃ 90秒以上)</p> <ul style="list-style-type: none"> しっかり加熱する
--	--	--