

たのしいきゅうしょく8月

としょかん
図書館
キャラクター
トモビー!

令和6年8月の献立

美幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
びほろさん こむぎ つく 美幌産の小麦とにんじんで作られた『にんじんうどん』を つめ 冷たいパック麺で提供します。和え物は、美幌産の豚肉を じゅくせい つく 熟成して作られた『豚醬まるまんま』で味付けしました。 ゆた びほろさん ささ 豊かな美幌町を支えてくださる生産者さんに感謝しながら おいしくいただきます。 		がっこうぎょうじへんこう ぱあい ♪学校行事が変更となる場合があるため、 きゅうしょくいきょうひ こんだてないようか 給食提供日や献立内容が変わることが あります。♪牛乳は毎日つきます。 きゅうしやくひのうにゆきげん にち ♪給食費の納入期限は、26日です。 さかなほね き つけて た ♪魚の骨に気を付けて食べましょう。 	23 しぎょうしき 始業式 カレーライス あ 合わせるゼリー (シャインマスカット)	
26 ごはん /おかかふりかけ ほうれん草の味噌汁 いわしの味噌煮 キャベツとひき肉のソテー	27 にんじんうどん(冷) /パックつゆ とり天 美幌豚醬まるまんまの 和え物 塩バニラクリームワッフル	28 ごはん みそ 味噌ワタンスープ あつや 厚焼きたまご いかじゃが 	29 ごはん たまご みそしる 玉ねぎの味噌汁 とうふ 豆腐バーグだしあんかけ ぶたにく やさい しお いため 豚肉と野菜の塩だれ炒め	30 せわ 背割りコッペパン コーンクリームスープ チキンナゲット (小2個・中3個) ポテトサラダ

4月～6月までの給食を紹介します♪

4/12「入学おめでとう給食」

- ・カレーライス
- ・塩香味キャベツサラダ
- ・お祝いいちごクレープ
- ・牛乳



4/25「美幌産アスパラ登場」

- ・ごはん
- ・ごぼうスープ
- ・和牛ときたあかりのコロッケ
- ・(地元クレードル食品さんのコロッケ)
- ・美幌産アスパラサラダ
- ・牛乳



4/23「人気献立ラーメンの白」

- ・醤油ラーメン
- ・肉シューマイ
- ・プリンタルト
- ・牛乳



5/17「人気献立パンの白」

- ・バーガーパン
- ・かぼちゃポタージュ
- ・ハンバーグ
- ・コールスローサラダ
- ・牛乳



6/6「ホタテフライと美幌産アスパラ登場」

- ・ごはん
- ・ポテトとベーコンのスープ
- ・ホタテフライ(小2個、中3個)
- ・美幌産アスパラソテー
- ・牛乳



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	I単位 - (小)	I単位 - (中)
23 金	ごはん カレーライス 合わせるゼリー (シャインマスカット)	○	豚肉	米 メークイン、上白糖 シャインマスカットゼリー、ナタデココ	にんにく、しょうが、人参、玉ねぎ、ブルーベリー パイン	714 kcal	927 kcal
26 月	ごはん/おかかふりかけ ほうれん草の味噌汁 いわしの味噌煮 キャベツと挽肉のソテー	○	かつお 油揚げ、味噌 いわし 豚肉、さつまいも、オースターソース	米、ごま、砂糖 上白糖、サラダ油	ほうれん草、人参、玉ねぎ キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン	653 kcal	781 kcal
27 火	にんじんうどん (冷) とり天 美幌豚鍋まるまんまの和え物 塩バニラクリームワッフル	○	鶏肉 鶏肉 卵、牛乳、脱脂粉乳	にんじんうどん 小麦、でん粉、大豆粉、大豆油 上白糖、ごま油 小麦粉、上白糖	キャベツ、みず菜、きゅうり、人参	552 kcal	663 kcal
28 水	ごはん 味噌ワタンスープ 厚焼きだまご いかじゃが	○	ベーコン、味噌 卵 いか	米 ワンタン じゃがいも、上白糖、サラダ油	キャベツ、人参、もやし、コーン 人参、玉ねぎ、いんげん	673 kcal	818 kcal
29 木	ごはん 玉ねぎの味噌汁 豆腐バーグだしあんかけ 豚肉とキャベツの塩だれ炒め	○	油揚げ、味噌 鶏肉、豆腐、牛脂 豚肉	米 上白糖、でん粉、パン粉、小麦粉 白ごま	玉ねぎ、人参、長ねぎ 玉ねぎ、人参、長ねぎ、枝豆 キャベツ、玉ねぎ、もやし、ピーマン	619 kcal	741 kcal
30 金	背割りコッペパン コーンクリームスープ チキンナゲット ポテトサラダ	○	ベーコン、牛乳、生クリーム 鶏肉	コッペパン バター でん粉、上白糖、小麦粉 じゃがいも、ドレッシング (乳・卵)	コーンクリームコーン、人参、玉ねぎ、ドライパセリ バックケチャップ 人参、玉ねぎ、きゅうり	771 kcal	875 kcal

赤・黄・緑で分類されている食材・調味料等は、全ての材料は記載されていません。

町内産	道内産	国内産
麺 (小麦) じゃがいも	精米、パン (小麦)、味噌、醤油、豚肉 人参、玉ねぎ (一部)、ほうれん草、キャベツ ピーマン、みず菜、きゅうり、もやし 長ねぎ、油揚げ	メークイン 玉ねぎ (一部)



たのしいきゅうしょくのカラー版は左のQRコードからご覧いただけます。



栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	666	801
たんぱく質(g)	23.7	27.6
脂質(g)	20.1	22.8
食塩相当量(g)	2.9	3.5

夏バテしない食生活を!

暑さが続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりと取ることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夜の3食を欠かさず食べる

とくに朝ごはんは重要。
早寝・早起きの規則正しい生活が心掛けましょう。



★ おやつはだらだら食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また甘い清涼飲用水のとりすぎにも気を付けましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る『抗酸化作用』のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

