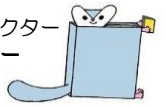


たのしいきゅうしょく8月

図書館
キャラクター
トモビー



令和7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 美幌産の小麦とアスパラで作られた『アスパラうどん』を 冷たいパック麺で提供します。サラダは、美幌産の豚肉を じゅくせい つく ぶたしろう 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 ちよう ささ せいさんしゃ かんしゃ 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。 				22 ナン キーマカレー ゼリーとアロエの ヨーグルト和え (シャインマスカットゼリー ・パイン・アロエ)
25 ごはん /おかかふりかけ 味噌ワタンスープ 厚焼きたまご いかじゃが 	26 アスパラうどん(冷) /パックつゆ 野菜かき揚げ 美幌豚醬まるまんま サラダ 原宿ドッグ (ココアバナナ味) 	27 ごはん もやしの味噌汁 焼き鮭/パック醤油 鶏とナスの にんにく味噌炒め 	28 ごはん 大根と油揚げの味噌汁 焼きメンチカツ /パックソース キャベツと 豚ひき肉のソテー 	29 /いちごジャム 背割りコッペパン じゃが芋とズッキーニの コンソメスープ 照り焼きミニチキン (小1個・中2個) 枝豆とコーンと ツナのサラダ

ほねに、きをつけてね



4月～6月までの給食を紹介します♪

6/27 「人気献立カレーライスの日」

- ・カレーライス
- ・牛乳
- ・枝豆サラダ
- ・ヨーグルト (レモン味)



5/2 「美幌産アスパラ登場」

- ・和風スパゲティ
- ・牛乳
- ・美幌産 アスパラサラダ
- ・こどもの日デザート



4/22 「うどんの日」

- ・肉うどん
- ・牛乳
- ・シューマイ
- ・野菜のごま味噌マヨサラダ



4/18 「パンの日」

- ・ソフトフランスパン/ジャム
- ・クリームシチュー
- ・牛乳
- ・ミニチキン
- ・白菜とハムのサラダ



4/30 「人気献立わかめごはんの日」

- ・わかめごはん
- ・豆腐と油揚げの味噌汁
- ・厚焼きたまご
- ・プルコギ
- ・牛乳



6月20日
北中学校
1年生
食育講話
の様子



旭
小学校
1年生
の様子



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)	1人分 小	1人分 中
22金	ナン		ナン			687 kcal	876 kcal
	キーマカレー	○	豚肉,大豆	上白糖	玉ねぎ,人参,にんにく,パセリ,トマト,ブルーン		
	ゼリーとアロエのヨーグルト和え		ヨーグルト	みかんゼリー,上白糖	アロエ,パイナップル		
25月	ごはん		米			676 kcal	826 kcal
	ふりかけ(おかか)		ふりかけ(おかか)				
	味噌ワタナベスープ	○	ベーコン,味噌	ワタナベ	キャベツ,人参,もやし,コーン		
	厚焼きたまご		鶏卵	上白糖,サラダ油			
26火	いかじゃが		いか	とよしろ,上白糖,サラダ油	人参,玉ねぎ,いんげん	635 kcal	754 kcal
	アスパラうどん(冷)		アスパラうどん				
	野菜かき揚げ	○	小麦粉,キャノーラ油	玉ねぎ,人参,ごぼう,春菊			
	美幌豚まるとまのサラダ		鶏肉	上白糖,ごま油	キャベツ,玉ねぎ,きゅうり,赤パプリカ,黄ピーマン		
27水	原宿ドッグ(ココアバナナ味)		鶏卵,脱脂粉乳,牛乳	小麦粉,砂糖,植物油,でん粉	バナナ	626 kcal	757 kcal
	ごはん		米				
	もやしの味噌汁	○	わかめ,油揚げ,味噌		もやし,人参,長ねぎ,玉ねぎ		
	焼き鮭		鮭				
28木	鶏となすのにんにく味噌炒め		鶏肉,味噌	上白糖,でん粉,ごま油	なす,ピーマン,赤パプリカ,にんにく	688 kcal	807 kcal
	ごはん		米				
	大根と油揚げのみそ汁	○	油揚げ,味噌		大根,人参,長ねぎ		
	焼きメンチカツ		鶏肉,豚脂,牛脂,鶏卵	パン粉,でん粉	玉ねぎ		
29金	キャベツと豚ひき肉のソテー		豚肉,さつま揚げ,オイスターソース	上白糖,サラダ油	キャベツ,人参,玉ねぎ,ピーマン	698 kcal	851 kcal
	背割りコッペパン		背割りコッペパン				
	いちごジャム		いちごジャム				
	じゃが芋とズッキーニのコンソメスープ	○	ベーコン	とよしろ,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ズッキーニ,にんにく		
	照り焼きミニチキン		鶏肉	でん粉,砂糖,大豆油			
	枝豆とコーンとツナのサラダ		まぐろフレーク水煮	上白糖,オリーブ油	コーン,枝豆,人参		

～ 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
種(小麦) とよしろ(じゃが芋)	精米(パン(小麦)),味噌,醤油,豚肉,鶏肉 鶏卵,豆腐油揚げ 玉ねぎ,にんじん,キャベツ,もやし,メークイン きゅうり,長ねぎ,ピーマン,大根,ズッキーニ	しょうが

※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。御理解のほどよろしくお願いします。



Q1 水分のとり方として、正しいのはどれ?



Q2 毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい?



Q3 汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ?



Q4 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ?



Q5 ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは?



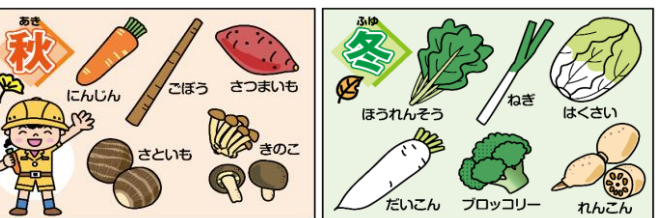
【ごたえ】 Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいぐらいの量をとる] Q2=① Q3=② [汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] Q4=③ [コーヒーよりも多く含まれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

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。

栄養価平均値	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	668	812
たんぱく質(g)	26.3	31.5
脂質(g)	23.9	28
食塩相当量(g)	2.9	3.5

旬の野菜には魅力がいっぱい!

- ◆おいしく、栄養価が高い!
例えば、冬が旬のほうれん草は、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約2倍多く含まれます。
- ◆体により効果がある!
夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど季節にあった働きをしてくれます。
- ◆価格が安く、環境に優しい!
その土地の気候にあわせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。



※産地やその年の気候などによって、旬の時期は変わります。