

8月 予定献立表



石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

令和6年度

献立名		食 材		
		熱やエネルギーのもと (黄)	からだ(肉・骨)をつくる (赤)	からだの調子を整える (緑)
☆ 予定献立表について ☆		<ul style="list-style-type: none"> 牛乳(お茶)は、毎日つきます。 太字は石狩産食材を示しています。 (ごはんやイエスクリーン米、パン、ラーメンの小麦粉は石狩産を使用しています) 使用している海藻類はえび・かにの生息地で採取されたものです。 都合により、献立が変更になる場合がありますことをご了承ください。 小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生のものを表示しています。 		
27日 (火)	冷しラーメン ラーメンのタレ	ラーメン ごま油	とり肉	人参・キャベツ きゅうり・もやし かぼちゃ・玉ねぎ
小学校 755kcal	北海道 かぼちゃコロッケ	パン粉・小麦粉・植物油 じゃがいも・ノンスタチ 砂糖・小麦加工品		
中学校 896kcal	厚揚げチャンプルー	きび糖・片栗粉 植物油	豚肉・生揚げ かつお節	人参・玉ねぎ・にら
28日 (水)	イエスクリーン米	イエスクリーン米		
	マーボー豆腐	きび糖・片栗粉 植物油	豆腐・豚肉・みそ	人参・生姜・にんにく 長ねぎ
小学校 660kcal	あらびき 肉シューマイ	しゅうまいの皮・砂糖 片栗粉・パン粉・ごま油 植物油	豚肉	玉ねぎ・長ねぎ・生姜
中学校 841kcal	大根のツナあえ	青じそドレッシング ごま	まぐろ・わかめ	人参・大根
29日 (木)	コッペパン	コッペパン		
小学校 636kcal	マカロニスープ	マカロニ		
中学校 819kcal	ごぼうメンチカツ	パン粉・片栗粉・砂糖 植物油	豚肉・とり肉 大豆粉	人参・キャベツ セロリ・玉ねぎ ごぼう・玉ねぎ・人参
	ポークチャップ	きび糖・米粉・植物油	豚肉	人参・玉ねぎ・トマト ピーマン・りんご
	(中)グレーゼリー	砂糖		ぶどう果汁
30日 (金)	* いしかりデー *			
小学校 731kcal	夏野菜カレー	ごはん バター	望来豚・チーズ 粉乳	トマト・人参・長なす 生姜・玉ねぎ・りんご にんにく・かぼちゃ ズッキーニ
中学校 898kcal	ハンバーグ	砂糖・ぶどう糖・豚脂	とり肉・豚肉	生姜・にんにく トマト・玉ねぎ
	ゆでとうもろこし			とうもろこし

ミニトマトや団子、
魚の骨は気をつけて食べましょう

給食費口座振替は9月2日(月)です。



8月 給食だより

令和6年 8月 1日
石狩市学校給食センター
TEL: 62-8015
FAX: 72-2223

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、はじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。熱中症や夏バテの予防のためにも、水分や食事をしっかりと摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。

今日の給食目標

「暑さに負けない食事をしよう」

長い休みに入ると食生活が不規則になりがちです。規則正しい食生活を心がけ、元気で楽しい夏休みにしましょう。

生活リズムをととのえる

早寝・早起き・朝ごはん

<p>早寝</p> <p>睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。</p>	<p>早起き</p> <p>朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。</p>	<p>朝ごはん</p> <p>夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。</p>
---	--	--

夏休み、人気の給食メニューを作る「食育講座」があります！

8月1日(木)10:00~12:00に花川北コミュニティセンターで人気メニュー「ごまきゅうり」を作る親子対象の食育講座があります。詳細は裏側に載っています。夏休みの思い出づくりに是非ご参加ください☆

