

7・8月 給食たより

令和3年 7月 1日
厚田学校給食センター
TEL: 78-2141



今月の給食目標

「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。1日3食の規則で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。

規則正しい生活は朝ごはんから!



1日は、朝日を浴びて、朝ごはんを食べることによって始まります。毎朝しっかり朝ごはんを食べるようにしましょう。



朝ごはんが食べたくなるポイント

- ☆夜更かしをしない
- ☆毎日決まった時間にご飯を食べる
- ☆少量でも食べる習慣をつける
- ☆夜食をひかえる

○バランスのよい食事をとろう!

バランスのよい食事の役割

- ☆主食…エネルギーのもとになる
- ☆主菜…骨や筋肉、体をつくるもとになる
- ☆副菜…体の調子を整える
- ☆汁物…足りない栄養素を補う



○水分補給も忘れずに!

人間の体の50~70%が水でできています。体重の1~2%が失われると、のどが渇いたり、尿の量が減少し、体に異変が出始めます。さらに減ると、脱水症となり、命に危険がおよびます。

水や麦茶を飲むようにしましょう。



ジュースは糖分が多く、水分補給には適しません。



スポーツドリンクは運動後など、時間を限定して飲むといいでしょう。



夏休み中は1日2食になったり、生活のリズムが崩れたりしていませんか？
夏休み明けは朝・晩の寒暖差が出てくるので、体調を崩しやすくなります。
規則正しい食生活を心掛け、元気に過ごせるようにしましょう。



予定献立表

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX: 0133-78-2141

令和3年度

献立名	食 材			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)		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)
<p>🍷 予定献立表について 🍷</p> <ul style="list-style-type: none"> ・牛乳(お茶)は毎日つきます。 ・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。 				25日(水)	ごはん	ごはん	人参、しめじ、大根、長ねぎ、ごぼう
				白玉汁	白玉	とり油揚げ	
				とりのごま照り焼き	パン粉、植物油、ごま、砂糖	とり	
				大豆とひじきの煮物	きび和糖、ごま油	だいず、ひじき	こんにゃく、人参、レンコン
20日(金)	焼き肉丼	麦精、ごはん、きび和糖、ごま、植物油	ぶた、うし	ナン	ナン		
	福神漬		なたまめ	キーマカレー	バター	ぶた、大豆ミート、チーズ	おろし生姜、おろしにんにく、玉ねぎ、人参、りんご、トマト缶
	ミニトマト			ほうれん草とコーンのサラダ			ほうれん草、コーン、キャベツ
	シュエアイス	小麦粉、砂糖	全卵	メロン			メロン
23日(月)	ごはん	ごはん		26日(木)	ごはん	ごはん	
	吉野汁	片栗粉	とうふ、油揚げ	豆腐の中身煮	きび和糖、植物油、片栗粉	ぶた、とうふ	おろし生姜、おろしにんにく、人参、たけのこ、玉ねぎ、干し椎茸
	いわしのオレンジ煮	砂糖	いわし	えびギョーザ	小麦粉、片栗粉、砂糖	えび、大豆、ぶた、とり	キャベツ、玉ねぎ
	豚肉とごぼうのごまみそ煮	きび和糖、ごま、植物油	ぶた	ピリ辛きゅうり	ごま油、ごま		きゅうり
24日(火)	ナポリタンスパゲティ	スパゲティ	ぶた、ベーコン	30日(月)	ごはん	ごはん	
	フライドポテト	じゃが芋、植物油		小松菜のみそ汁		とうふ、油揚げ	人参、小松菜、長ねぎ
	イタリアンサラダ		人参、きゅうり、キャベツ	さばの生巻煮		さば	
				五目きんぴらごぼう	きび和糖、植物油、ごま	とり、ちくわ	ごぼう、人参、しらたき