

# 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"> <li>・牛乳(お茶)は毎日つきます。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul> |                |                    |                | 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        |               | 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        | ごぼう、人参、しらたき                    |