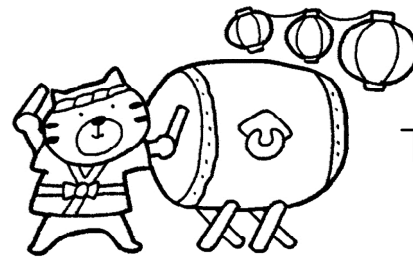
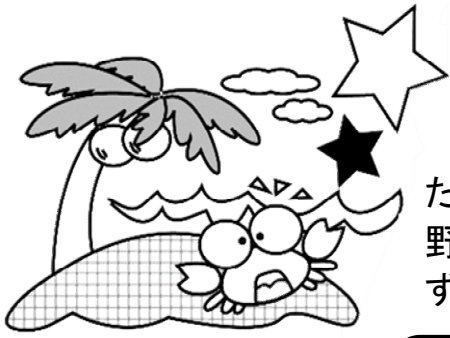


78月

給食だより

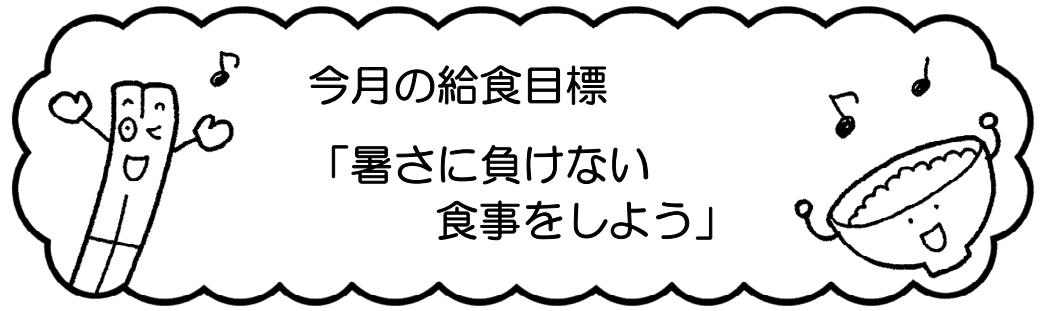


令和2年 7月 1日
厚田学校給食センター
TEL: 78-2141

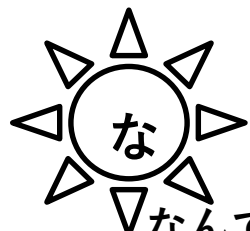


夏バテしない食生活!

急に暑さが増すこの時期は、体が熱さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。夏が旬の野菜や果物は暑さ対策にも有効です。水分補給も忘れずに行い、元気に夏を過ごしましょう。

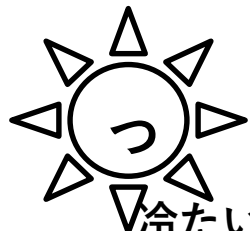


夏休みの食生活を見直し、夏バテ予防につなげよう!



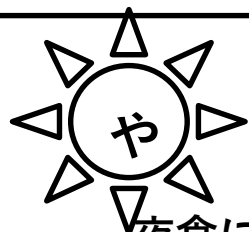
なんでも食べて
夏バテ予防!

黄・赤・緑の食材を



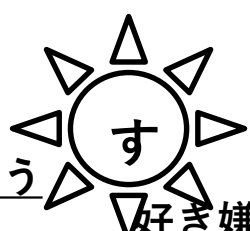
冷たいものは
ほどほどに

おなかを壊さないように



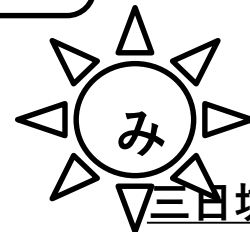
夜食に気を付けよう

夜更かしや寝る直前に
食べないようにしましょう



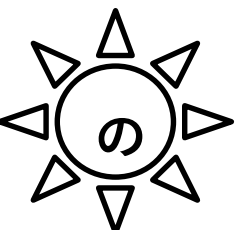
好き嫌いをなくそう

嫌いなものも一口は
食べてみましょう



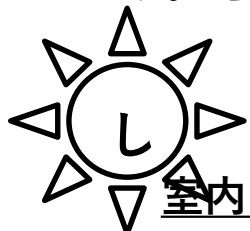
三日坊主に注意!

生活リズムの規則正しい
生活を送りましょう



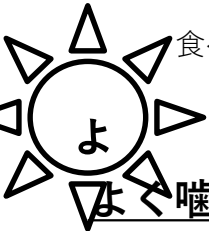
飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水は糖分が多いので
とりすぎに注意!



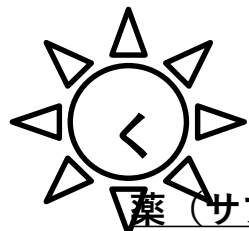
室内よりも外で
運動しよう

外では熱中症に中では冷房に
注意しましょう



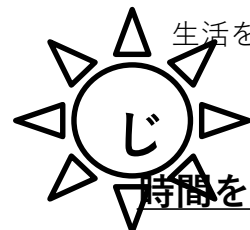
よく噛んで食べよう

食べやすい麺類ばかりでなく
噛みごたえのあるものも
食べましょう



薬(サプリ)を飲むより
食べ物を食べよう

1日3食の食事を優先して
とるようにしましょう



時間を決めて1日3食
しっかり食べよう

生活リズムが崩れがちな
夏休みは朝・昼・夕の食事の
時間を決めて食べましょう

8月 予定献立表



※牛乳は毎日
つきます。

石狩市厚田学校給食センター
TEL・FAX: 78-2141

令和2年度

※牛乳(お茶)は毎日つきます。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。

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> <p>・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。</p> <p>・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。</p> <p>・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。</p>				26日(水)	ごはん	ごはん	とうふ 油揚げ	大根 人参 長ねぎ	
<p>8月3日から7日までの簡易給食期間の献立につきましては、別途配布させていただきます。</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 767 (中) 922</p>	豆腐の味噌汁		さんま	生姜	
					さんまの生巻煮		枝豆	ごぼう にんじん	
					きんぴらごぼう	きび和糖 ごま 植物油			
<p>27日(木)</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 693 (中) 819</p>	横割りパン	横割りパン			
					ミートボールスープ	パン粉、砂糖 小麦粉 片栗粉	とり ぶた	人参、玉ねぎ 白菜、コーン パセリ	
					エビカツ	片栗粉、植物油 小麦粉、コーンスターチ	えび、たら 大豆たんぱく	玉ねぎ	
<p>28日(金)</p>				<p>エネルギー(kcal) (小) 619 (中) 827</p>	スパゲティサラダ	スパゲティ	ハム	人参、コーン 玉ねぎ きゅうり パイン	
					冷凍パン				
21日(金)	ごはん	ごはん	とうふ 油揚げ	なめこ 大根 小松菜 長ねぎ	21日(金)	豚丼	ごはん きび和糖 植物油 ごま	ぶた 生揚げ 高野豆腐	人参 玉ねぎ たけのこ しいたけ 長ねぎ
<p>エネルギー(kcal) (小) 660 (中) 842</p>	なめこのみぞれ汁				<p>エネルギー(kcal) (小) 619 (中) 827</p>	ほうれん草と コーンのサラダ	植物油 きび和糖 ごま		ほうれん草 コーン もやし
	いわしのみぞれ煮		いわし ぶた 生揚げ	大根 おろし生姜 人参 玉ねぎ グリーンピース		えだまめ		枝豆	
<p>エネルギー(kcal) (小) 660 (中) 842</p>	じゃが芋のどぼろ煮	じゃが芋 きび和糖 片栗粉 植物油			<p>24日(月)</p>				
	白玉汁	ごはん 白玉	とり 油揚げ	人参、大根 ごぼう、しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 人参					<p>エネルギー(kcal) (小) 693 (中) 811</p>
<p>エネルギー(kcal) (小) 693 (中) 811</p>	豆腐包み焼き	砂糖 植物油	とり とうふ 枝豆		<p>エネルギー(kcal) (小) 677 (中) 819</p>	タンタンメン	ラーメン 植物油 ラー油 ごま	ぶた 大豆ミート	
	とじとレンコンの炒め煮					31日(月)	救給カレー	ごはん じゃが芋 粉あめ 植物油	
<p>エネルギー(kcal) (小) 677 (中) 819</p>	ビッグ肉団子	パン粉、砂糖 片栗粉、ごま油 豚脂	とり ぶた	玉ねぎ りんご	<p>エネルギー(kcal) (小) 571 (中) 751</p>	カンパン	小麦粉 ショートニング ごま 砂糖		
	冷凍みかん			みかん					

8月31日は、翌日9月1日の『防災の日』を前に
防災給食を提供します。

