

ほかほかごはん

暑い日が続いていますが、みなさん体調を崩していませんか？待ちに待った夏休みがもうすぐ始まります。久しぶりの長期休業とっても楽しみです。お休み中はつい夜更かしをしてしまったり、朝寝坊したり、おやつを食べすぎてしまったりと、学校に来ている時より、生活リズムが崩れやすくなります。自己管理をしっかり行い、暑さに負けず楽しい夏休みを過ごしましょう。

夏休みの食生活4か条

- 1. なんでも食べて丈夫な体を作ろう**
好き嫌いせずにバランスよく食べて、夏休み中も心と体を成長させましょう
- 2. 1日3食バランスよく食べよう**
早寝・早起き・朝ごはんて生活のリズムを整えましょう
- 3. 冷たいものの摂りすぎに気を付けよう**
冷たいものを食べすぎるとおなかを壊したり、体調を崩しやすくなるので気をつけましょう。
- 4. 水分補給をこまめにしよう**
暑い日は気がつかないうちに、体の水分がなくなっています。のどが渇いていなくても水分を摂りましょう。

～夏バテ対策におススメの食べ物～

<p>香りの強い野菜</p> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p> <p>にんにく、たまねぎ</p>	<p>すっぱい食べ物</p> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p> <p>かんきつ類、酢</p>
<p>ネバネバ野菜</p> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンやタンパク質など）が、胃腸の粘着を促進し、消化吸収を助けてくれます。</p> <p>オクラ、モロヘイヤ</p>	<p>夏が旬の野菜・果物</p> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p> <p>かんきつ類、瓜、トマト、ナス、ピーマン、キュウリ</p>

料理に挑戦してみませんか？

料理を始める前にすること
 髪が長い人は結びましょう。
 エプロンや三角巾を身につけましょう。
 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

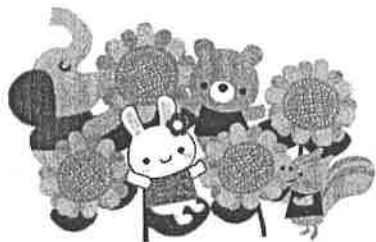
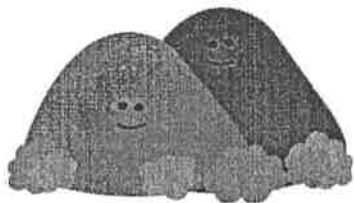
<p>レベル1</p> <p>葉野菜を手でちぎる</p>	<p>レベル2</p> <p>卵を割る お米を洗う</p>	<p>レベル3</p> <p>ピーラーで皮をむく</p>	<p>レベル4</p> <p>包丁で野菜を切る</p>	<p>レベル5</p> <p>火を使って調理する</p>
-------------------------------------	--	-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------

8月のこんだて

月	火	水	木	金
2 ごはん 鶏肉と夏野菜のみそ炒め いかとブロッコリーのサラダ オニオンスープ	3 ごはん とんかつ キャベツのごま酢和え ふのりのみそ汁	4 シーフードピラフ 鶏肉のハーブ焼き 厚揚げとキャベツのスープ ふどう	5 ごはん さばの西京焼き 塩もみきゅうり 豚汁	6 スバグティナポリタン コーンつまみ揚げ フルーツヨーグルト
9 山の白	10 夏休み	11 夏休み	12 夏休み	13 夏休み
16 ごはん 手作りふりかけ 豆腐とひき肉の五目焼き ほうれん草とちくわのおひたし キャベツのみそ汁	17 ごはん ぶりフライ 春雨と豚肉のピリ辛炒め 大根のみそ汁	18 いりご菜ごはん 鶏肉の照り焼き きゅうりの昆布和え すりみ汁	19 麦ごはん ビビンバ にんじんしゅうまい わかめスープ	20 五目にゅうめん 大豆コロッケ キャベツの塩ナムル
23 ごはん いわしの生妻煮 ごぼうとピーマンのきんぴら 白菜のみそ汁	24 コッペパン メンチカツ 大根サラダ ミネストローネ	25 ごはん 豚肉のごまみそ焼き キャベツとささみのサラダ 豆腐のみそ汁	26 麦ごはん 夏野菜カレー もやしとツナのサラダ	27 塩わかめラーメン 鶏肉のから揚げ おかかきゅうり
30 ひじきとひき肉の混ぜご飯 オオマイの電田揚げ かぼちゃもちのみそ汁 すいか	31 ごはん ブルコギ ブロッコリーのおかか和え 豆腐と野菜のスープ			

2月	ごはん		3火	ごはん		4水	シーフードピラフ	えび・いか・ピーマン コーン・オリーブオイル 塩・白ワイン・人参 玉ねぎ・にんにく・コーン パイオン(鶏)・こしょう	5木	ごはん (ごま・大豆)	6金	スナグティ ナポリタン	スバグティ・ハム 玉ねぎ・にんじん・ピーマン 油・クチャップ・トマト ソース・砂糖・こしょう
	鶏肉と夏野菜の みそ炒め	鶏肉・キャベツ・赤パプリカ 黄パプリカ・ズッキーニ みそ・砂糖・しょうゆ ごま油・トウバンジャン 酒・みりん・塩・こしょう でんぶん	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	とんかつ	豚肉・塩・こしょう 小麦粉・パン粉・油 ソース	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	鶏肉の ハーブ焼き	鶏肉・にんにく 白ワイン・しょうゆ みりん・こしょう・パジル みりん・塩	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	さばの 西京焼き	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	コーン つまみ揚げ	ずりみ(乳) コーン 枝豆・とうふ・でんぶん 青のり・塩・油
	いかと ブロッコリーの サラダ	ブロッコリー・いか・コーン にんじん・オリーブオイル 塩・酢・こしょう・砂糖 しょうゆ	516	キャベツの ごま酢和え	キャベツ・にんじん ごま・しょうゆ・酢 砂糖	484	厚揚げと キャベツの スープ	厚揚げ・キャベツ・わかめ しめじ・しょうゆ・塩 こしょう・昆布 パイオン(鶏)	517	豚汁	573	フルーツ ヨーグルト	もも缶・みかん缶・パイオン缶 ヨーグルト・クリームチーズ
オニオン スープ	玉ねぎ・ベーコン・にんにく パセリ・塩・こしょう パイオン(鶏)・しょうゆ		ふのりの みそ汁	だいこん・ふのり みそ・煮干(さば)		ぶどう	ぶどう						

山の日の振替休日



夏休み



16月	ごはん		17火	ごはん		18水	いりこ菜 ごはん (大豆)		19木	巻ごはん	20金	五目 にゅうめん	そうめん・豚肉・にんじん 白菜・ごぼう・玉ねぎ 油揚げ・昆布・かつお・酒 塩・しょうゆ・みりん					
	豆腐とひき肉の 五目焼き	鶏ひき肉・長ねぎ・ひじき 玉ねぎ・でんぶん・みそ 砂糖・しょうゆ・酒 豆腐・にんじん・パン粉	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	ぶりフライ	(小麦・大豆) 油 中濃ソース	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	鶏肉の 照り焼き	鶏肉・みそ・はちみつ 酒・しょうが・にんにく	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	ピビンバ	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	大豆コロッケ	(大豆・小麦) 油					
	ほうれん草と ちくわのおひたし	ほうれん草・ちくわ 大根・しょうゆ	688 896	春雨と豚肉 のピリ辛炒め	豚肉・春雨・赤パプリカ ピーマン・玉ねぎ・だれのこ ごま油・砂糖・みりん しょうゆ・トウバンジャン	627 787	きゅうりの 昆布和え	きゅうり・ごま油・酢 砂糖・しょうゆ・昆布 とうがらし	557 770	にんじんしゅうまい	(豚肉・ごま・小麦)	497 603	キャベツの 塩ナムル	キャベツ・ハム ごま油・塩・みりん ごま・こしょう				
キャベツの みそ汁	キャベツ・えのき みそ・煮干(さば)	540	大根の みそ汁	大根・油揚げ・長ねぎ みそ・煮干(さば)	502 649	すりみ汁	たらすりみ・大根 にんじん・長ねぎ しょうゆ・みりん・塩 昆布	557 770	わかめ スープ	わかめ・白菜・コーン しょうゆ・こしょう・塩 パイオン(鶏)・昆布	497 603							
手作り ぶりかけ	しらす干し・ごま のり・かつおぶし みりん・しょうゆ	758																
23月	ごはん		24火	コッペパン		25水	ごはん		26木	巻ごはん	27金	塩わかめ ラーメン	ラーメン・豚肉・しょうゆ みりん・しょうが・にんにく にんじん・玉ねぎ・もやし 白菜・長ねぎ・塩・酒 みりん・ラード・わかめ 煮干(さば) パイオン(鶏)・豚から					
	いわしの 生姜煮	(小麦・大豆)	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	メンチカツ	(鶏・豚・大豆) 油 ソース	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	豚肉の ごまみそ焼き	豚肉・砂糖・みそ みりん・酒・しょうゆ ごま	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	夏野菜 カレー	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	鶏肉の から揚げ	鶏肉・しょうゆ・酒 しょうが・塩・でんぶん 油					
	ごぼうと ピーマンの きんぴら	ごぼう・ピーマン・にんじん 豚肉・こんにゃく・ちくわ 砂糖・しょうゆ みりん・ごま	647 835	大根サラダ	大根・わかめ・にんじん しょうゆ・酢・ごま ごま油	647 835	キャベツと ささみのサラダ	キャベツ・いんげん・ささみ 赤パプリカ・酢・塩 こしょう オリーブオイル	681 840	ツナ(大豆)・もやし にんじん・コーン・えだまめ しょうゆ・砂糖・酢 ごま	635 822	おかか きゅうり	きゅうり・しょうゆ ごま油・かつおぶし					
白菜の みそ汁	白菜・厚揚げ みそ・煮干(さば)	472 673	ミネストローネ	いんげん・じゃがいも 玉ねぎ・にんじん ベーコン・トマト オリーブオイル・塩 こしょう・砂糖 クチャップ・パイオン(鶏)	504 693	豆腐の みそ汁	豆腐・大根・長ねぎ みそ・煮干(さば)	523 702										
30月	ごはん		31火	ごはん		8月こんだて		★産地情報(予定)★ ・米・キャベツ・きゅうり・ごぼう・ズッキーニ ・大根・なす・にんじん・長ねぎ・白菜 ・黄パプリカ・赤パプリカ・えのき・しめじ ・鶏肉→道内産 ・じゃがいも・玉ねぎ→道内産 ・豚肉→岐阜産 ・小麦粉・でんぶん・そうめん・ラーメン→清里産										
	ひじきと ひき肉の 混ぜご飯	米・えのき・ひじき 長ねぎ・鶏ひき肉・酒 しょうゆ・砂糖・塩 ごま油・みりん	エネルギー (Kcal) 小学校 中学校 高校	ブルコギ	豚肉・にんにく・しょうゆ 酒・コチュジャン・砂糖 ごま油・ごま・玉ねぎ にんじん・もやし					612 788	オオマイの 竜田揚げ	(小麦・大豆) 油	645 845	ブロccoliの おかか和え	ブロccoli・しょうゆ みりん・かつおぶし	495 707	豆腐と野菜の スープ	豆腐・鶏肉・キャベツ・塩 大根・きくらげ・しょうが こしょう・しょうゆ・昆布 パイオン(鶏)
	かぼちゃもち のみそ汁	かぼちゃもち・にんじん 玉ねぎ・油揚げ・みそ 煮干(さば)	482 650	すいか	すいか													

8月こんだて

・物質の割合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
・牛乳は毎日つきます。
・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。
・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。

