

# ほかほかごはん

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります!! 遊びや勉強、家のお手伝いなどの計画は立てましたか? ついつい夜更かしが続いて朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると頭がボーっとしたりお腹を壊したりと体調を崩しやすくなります。思いっきり夏休みを楽しむために、健康に気を付けて過ごしましょう。

## ☆夏休みを元気に過ごすための食生活☆

### ①1日3回の食事を規則正しくしよう!

食事には栄養をとるだけでなく、生活のリズムをととのえる働きもあります。起きる時間・寝る時間やおやつなどに気を付けて、3食しっかり食べましょう。

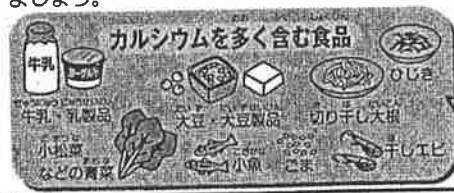
### ②栄養のバランスを考えよう!

休日の食事では、自分が好きな物ばかりを選んで栄養が偏ってしまうことがあります。おいしく楽しみながら食事をするのももちろん重要ですが、自分の健康を守るために栄養のバランスにも気を付けましょう。主食・主菜・副菜・果物・乳製品をそろえることでバランスを取りやすくなります。



### ③カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨を作るために欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。



給食の牛乳1本(200ml)で223mgのカルシウム

を摂取できます。

1日の必要量は約700mg(10歳)です。

色々な食材から摂取できるように心がけよう!

## も一つとやさいをたべよう!

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。元気に過ごすために必要な野菜の量は、生野菜で1日両手3杯分と言われています。野菜をたくさん食べるのは大変ですが、少しずつでも意識して食べるようにしましょう。



# 8月のこんだて



月	火	水	木	金
1 ごはん 鶏肉と夏野菜のみそ炒め いかと白菜のナムル 豆腐と春雨のスープ	2 ソフトフランスパン ミートローフ ガーリックポテト トマトとチキンのカレースープ	3 シーフードピラフ コーングラタン ゆでブロッコリー 白花豆腐ムース	4 ごはん とんかつ キャベツのごま酢和え ふりののみそ汁	5 スパゲティナポリタン ハニーマスタードチキン ほうれん草とツナのサラダ
8 夏ごはん ひき肉とらのそぼろ丼 しめじのみそ汁 ぶどう	9 ごはん ほっけのみそマヨ焼き 塩もみきゅうり キャベツのみそ汁	10 夏休み	11 山の白	12 夏休み
15 夏休み	16 夏休み	17 いりご菜ごはん 厚揚げのそぼろ煮 ずいか すりみ汁	18 夏ごはん 夏野菜カレー もやしとツナのサラダ	19 わかめうどん ポテトコロッケ キャベツの香味和え
22 ごはん さばの照り焼き おかかきゅうり 塩豚汁	23 バーガーパン ハンバーグ キャベツのマリネ 豆とコーンのクリームスープ	24 ごはん 鶏肉ときのこの甘辛炒め ブロッコリーのごま和え トックとひき肉のスープ	25 ターメリックライス 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ わかめスープ	26 しょうゆラーメン ぎょうざ ささみと切干大根のサラダ
29 夏ごはん 蒲蓴和牛丼 キャベツのわかめ和え 大根のみそ汁	30 ごはん 鮭チーズフライ 春雨のピリ辛炒め 豆腐のみそ汁	31 鶏肉とひじきのませごはん 鶏肉のみそ照り焼き きなこ白玉 すまし汁		

<b>1月</b>	ごはん		<b>2火</b>	ソフトフランスパン (小麦・豚)	<b>3水</b>	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・ベーコン ブイヨン (鶏) ・こしょう	<b>4木</b>	ごはん		<b>5金</b>	スパゲティナポリタン	スパゲティ・ウインナー 玉ねぎ・にんじん ピーマン・油・ケチャップ ブイヨン・ソース・砂糖 こしょう・パセリ・パジル
エネルギー (Kcal) 小学校	鶏肉と夏野菜のみそ炒め	キャベツ・なす・ピーマン 赤ピーマン・黄ピーマン 鶏肉・酒・塩・でんぷん こしょう・ごま油・みそ みりん・砂糖・しょうゆ トウバンジャン・こしょう	エネルギー (Kcal) 小学校	ミートローフ	エネルギー (Kcal) 小学校			エネルギー (Kcal) 小学校	とんかつ		エネルギー (Kcal) 小学校		
中学校	いかと白菜のナムル	白菜・いか・かつおぶし しょうゆ・ごま油	中学校	ガーリックポテト	中学校	コーングラタン	小麦粉・牛乳・バター・塩 こしょう・マカロニ・玉ねぎ コーン・鶏肉・チーズ パン粉	中学校	キャベツのごま酢和え	キャベツ・にんじん しょうゆ・砂糖・酢	中学校	ハニーマスタードチキン	鶏肉・塩・こしょう マヨネーズ (大豆) はちみつ・酒・しょうゆ にんにく・マスタード
高校	豆腐と春雨のスープ	豆腐・わかめ・春雨・長ねぎ ごま・しょうゆ・塩・昆布 こしょう・ブイヨン (鶏)	高校	トマトとチキンのカレースープ	高校	ゆでブロッコリー 白花生ムース	ブロッコリー・塩 オリーブオイル (大豆・ゼラチン)	高校	ふのりのみそ汁	大根・ふのり・長ねぎ みそ・黒干 (さば)	高校	ほうれん草とツナのサラダ	ほうれん草・もやし・コーン ツナ (大豆) ・酢・砂糖 ごま・しょうゆ オリーブオイル

<b>8月</b>	夏ごはん		<b>9火</b>	ごはん
エネルギー (Kcal) 小学校	ひき肉とにらのそぼろ丼	豚ひき肉・鶏ひき肉・豆腐 にら・玉ねぎ・キャベツ にんじん・にんにく・酒 しょうが・砂糖・みりん しょうゆ・塩・ごま油 オイスターソース	エネルギー (Kcal) 小学校	ほっけのみそマヨ焼き
中学校	ぶどう	ぶどう	中学校	塩もみきゅうり
高校	しめじのみそ汁	大根・しめじ みそ・黒干 (さば)	高校	キャベツのみそ汁



# 夏休み



# 夏休み



<b>17水</b>	いりご菜ごはん (大豆)	<b>18木</b>	夏野菜カレー	<b>19金</b>	わかめうどん
エネルギー (Kcal) 小学校	厚揚げのそぼろ煮	エネルギー (Kcal) 小学校	厚揚げ・鶏ひき肉・白菜 にんじん・ごま油 しょうゆ・こしょう しょうが・塩・でんぷん	エネルギー (Kcal) 小学校	うどん・鶏肉・しいたけ にんじん・長ねぎ・油揚げ わかめ・しょうゆ・みりん 昆布・かつお
中学校	すいか	中学校	すいか	中学校	ポテトコロッケ
高校	すりみ汁	高校	もやしとツナのサラダ	高校	キャベツの香味和え

<b>22月</b>	ごはん		<b>23火</b>	バーガーパン (小麦・乳・卵)
エネルギー (Kcal) 小学校	さばの照り焼き	(小麦・大豆)	エネルギー (Kcal) 小学校	ハンバーグ
中学校	おかかきゅうり	きゅうり・にんじん 塩・ごま油・しょうゆ かつお節	中学校	キャベツのマリネ
幼児	塩豚汁	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ にんじん・豆腐・大根 長ねぎ・こんにゃく しょうが・塩・しょうゆ 昆布・かつお・みりん 油	幼児	豆とコーンのクリームスープ

<b>24水</b>	ごはん	<b>25木</b>	ターメリックライス	<b>26金</b>	しょうゆラーメン
エネルギー (Kcal) 小学校	豚肉ときこの甘辛炒め	エネルギー (Kcal) 小学校	ターメリック・バター 塩	エネルギー (Kcal) 小学校	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 キャベツ・長ねぎ・酒 こしょう・ラー油・豚から 黒干 (さば) ・塩・トウ バンジャン (鶏)
中学校	ブロッコリーのごま和え	中学校	マカロニサラダ	中学校	ぎょうざ
幼児	トックとひき肉のスープ	幼児	わかめスープ	幼児	ささみと切干大根のサラダ

<b>29月</b>	夏ごはん		<b>30火</b>	ごはん
エネルギー (Kcal) 小学校	清里和牛丼		エネルギー (Kcal) 小学校	鮭のチーズフライ
中学校	キャベツのわかめ和え	牛肉・塩・酒・しらたき 玉ねぎ・にんじん・油 しょうゆ・みりん・砂糖 酒	中学校	春雨のピリ辛炒め
幼児	大根のみそ汁	キャベツ・わかめ しょうゆ・ごま油	幼児	豆腐のみそ汁

## 8月こんだて

- ・物産の都合により、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。

### ★産地情報 (予定) ★

- ・米・キャベツ・きゅうり・ズッキーニ
- ・大根・なす・にんじん・長ねぎ・白菜
- ・黄パプリカ・えのき・しめじ
- ・鶏肉→道内産
- ・じゃがいも・玉ねぎ→道内産
- ・豚肉→斜里産
- ・小麦粉・でんぷん・うどん・ラーメン→清里産