

学校給食だより

八雲町学校給食センター

夏休みがはじまります

暑さに勝った夏休みです。暑い頃に入ると、食欲が落ちていたり、朝起きるのが大変になったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を続けるようにしましょう。

夏休み



早起き

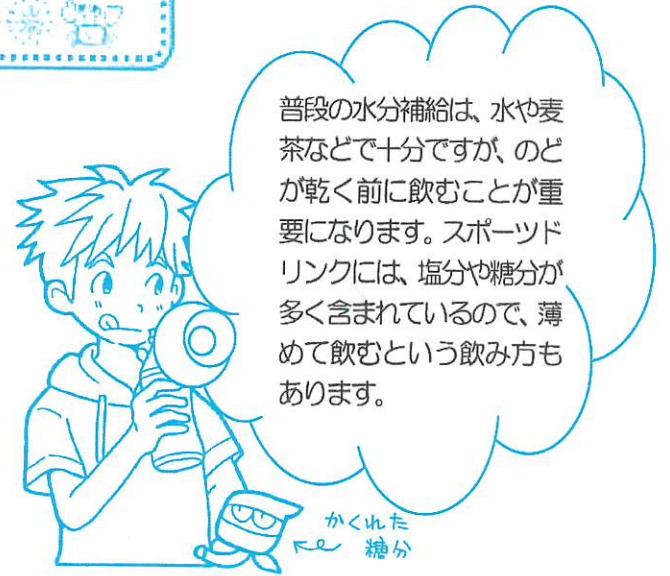


忘れずに！



体の中の大半は水分です！

体の中にある水分は、約60～70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分ですが、のどが乾く前に飲むことが重要になります。スポーツドリンクには、塩分や糖分が多く含まれているので、薄めて飲むという飲み方もあります。

かくれた糖分



7月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (木)	減量ごはん	牛乳	親子うどん・ゴマドレサラダ・冷凍みかん	米・うどん ごま・ごま油	鶏肉・鶏卵・牛乳	玉ねぎ・人参・キャベツ ブロッコリー・みかん	
2 (金)	米飯	〃	肉団子と白菜のみそ汁・野菜かき揚げ 小松菜のからし和え(天丼たれ)	米	豚肉・鶏肉・油揚げ・牛乳	白菜・人参・春菊・ごぼう 玉ねぎ・小松菜・もやし	
5 (月)	米飯	牛乳	みぞれ汁・いわしの味噌煮・元気サラダ (味付けのり)	米	厚揚げ・いわし・ハム・昆布 花かつお・のり・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・人参 キャベツ・キュウリ・コーン	
6 (火)	切り込みパン	〃	ワカメスープ・タコミート(こんだてせつめい参照) ポイルキャベツ	パン	ワカメ・ツト・チーズ・豚肉 大豆・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍・トマト 玉ねぎ・キャベツ・レモン	
7 (水)	米飯	〃	夏野菜カレー・ブロッコリーとチキンのサラダ 七夕ゼリー	米	豚肉・チーズ・粉乳・鶏肉 牛乳	なす・玉ねぎ・トマト・かぼちゃ パセリ・ブロッコリー	
8 (木)	減量ごはん	〃	かしわうどん・キュウリの梅肉和え レンコンチップ	米・うどん	鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸・長ねぎ キュウリ・梅・レンコン	
9 (金)	米飯	〃	豆腐のスープ・枝豆シューマイ(各2個) 中華肉じゃが(ミニ正油)	米・シューマイの皮 じゃが芋・しらたき	豆腐・糸かま・すり身・豚肉 牛乳	筍・しめじ茸・長ねぎ・人参 生姜・グリーンピース・にら・枝豆	
12 (月)	山越小のリクエストメニュー			エルギー(kcal) ④610⑤780	たんぱく質(g) ④23.2⑤30.2	脂質(g) ④17.3⑤21.9	野菜量(g) ④115⑤136
13 (火)	米飯	牛乳	なめこのみそ汁・味付け肉団子(小2個・中3個) ブロッコリーのおかか和え	米	豆腐・豚肉・鶏肉・花かつお 牛乳	なめこ・大根・長ねぎ ブロッコリー	
14 (水)	コッペパン	〃	コーンポタージュ・ハンバーグソースかけ フライドポテト	パン・じゃが芋 マーガリン	クリームチーズ・粉乳・豚肉 鶏肉・牛乳	コーン・玉ねぎ・パセリ	
15 (木)	米飯	〃	いももちみそ汁・いわしの生姜煮 小松菜の磯和え	米・いももち 春雨	油揚げ・いわし・花竹輪 のり・牛乳	大根・人参・長ねぎ・小松菜	
16 (金)	減量ごはん	〃	きつねうどん・和風ツナサラダ・ヨーグルト	米・うどん	油揚げ・ツナ・ヨーグルト 牛乳	長ねぎ・しめじ茸・玉ねぎ 人参・キャベツ・キュウリ	
19 (月)	米飯	牛乳	枝豆ボールとチンゲン菜のスープ チキンカレー炒め・黄桃	米	すり身・小女子・鶏肉・牛乳	筍・チンゲン菜・木耳・生姜・ブロッコリー グリーンピース・赤ピーマン・ピーマン	
20 (火)	米飯	〃	ワカメと豆腐のみそ汁・レンコン入り肉シューマイ (小2個・中3個) 鮭と大根の煮物(ミニ正油)	米 シューマイの皮	ワカメ・豆腐・豚肉・鮭・牛乳	長ねぎ・大根・グリーンピース ニンニク・生姜・レンコン	
21 (水)	黒糖パン	〃	オニオンスープ・スパゲティソティ ミニトマト(各2個)	パン・スパゲティ マーガリン	糸かま・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・人参・コーン・白菜 マッシュルーム・パセリ・ピーマン	
21 (水)	米飯	〃	もやしのみそ汁・鶏のごまがらめ 春雨サラダ(はいがふりかけ)	米・ごま 春雨	油揚げ・鶏肉・ハム・ふりかけ 牛乳	もやし・人参・キュウリ	

予定回数 15回

こんだてせつめい

- 2日 ごはんの上にかき揚げをのせ、天井のたれをかけて食べてね。
- 6日 タコライス、沖縄発祥の料理です。給食ではパン用にアレンジしてタコミートとして提供します。パンにキャベツとタコミートをはさんで食べてね。
- 19日 鮭と大根の煮物の鮭は、八雲の鮭を使っています。骨がついているので気をつけて食べてね。

7月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	631	24.2
中学校	805	30.5

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。