

給食だより

八雲町学校給食センター



たの 楽しい夏休みを



す 過ごしましょう

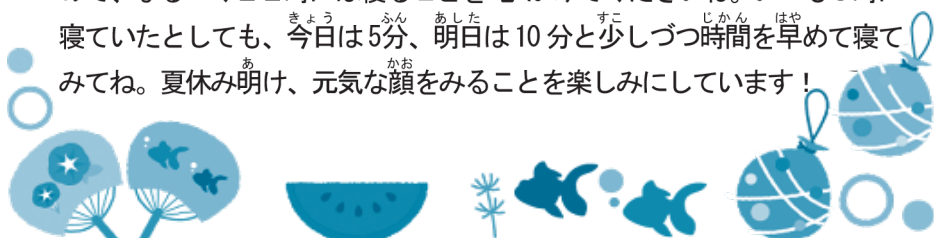
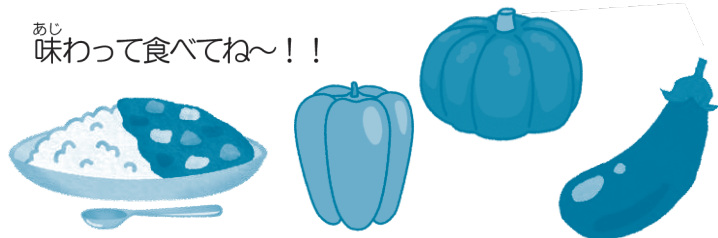


～夏野菜を食べて季節を感じよう～

23日に「夏野菜カレー」がです。

夏にとれるかぼちゃ、なす、ピーマンが入っているよ！

味わって食べてね～！！



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする

朝の光を浴びる

規則正しく食事をする

日中は活動的に過ごす



夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、夜によく眠ることが出来ます。



8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
23(金)	ごはん	牛乳 夏野菜カレー・レンコンチップス ミニトマト(2個)	ごはん	ぎゅうにゅう・ふたにく チーズ・ふんにゅう	なすび・たまねぎ・トマト かぼちゃ・ピーマン・れんこん
26(月)	ごはん	牛乳 玉ねぎの味噌汁・麻婆豆腐 さつまいもサラダ	ごはん・さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とうふ・ふたにく	たまねぎ・しょうが・ながねぎ にんにく・にんじん・きゅうり
27(火)	バターパン	イタリアンスープ・ハンバーグトマトソースかけきのこサラダ	パン マカロニ	ぎゅうにゅう・ふたにく	にんじん・レタス・パセリ・コーン・しめじ けのきたけ・キャベツ・きゅうり・レモン
28(水)	ごはん	厚揚げと白菜の味噌汁・きんぴらごぼう包み焼きいかと大根の煮物	ごはん・ごま こんにゃく	ぎゅうにゅう・あつあげ とうふ・とりにく・いか	はくさい・ごぼう・にんじん だいこん・えだまめ
29(木)	げんりょうごはん	中華風うどん・チキン味噌カツ 野菜としらすのドレッシング和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ツト・わかめ とりにく・こうなご	にんじん・チンゲンサイ・にんにく・しょうが だいこん・きゅうり・コーン
30(金)	ごはん	豚汁・いわしの生姜煮・小松菜のおひたし	ごはん・じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう・ふたにく とうふ・いわし・かまぼこ	ごぼう・だいこん・にんじん ながねぎ・しょうが・こまつな

予定回数 6回

8月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	671	24.5
中学校	842	31.1

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。



23日 ミニトマトは八雲産のものですよ～！

来月も八雲産のお野菜を使います。お楽しみに★