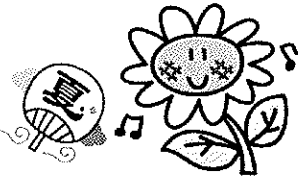


給食だより



平成26年 7月
佐呂間町学校給食センター
TEL 5-2555

夏バテ予防には、 休養と栄養が大切です

暑さが一段と厳しくなるこの時期は、急な気温や湿度の変化から体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事と、十分な休養で、夏バテをしない元気な体をつくりましょう！

こんな症状があったら、夏バテかも…

授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

体がだるくて、朝起きるのがつらい。

食欲不振がわかない。

おなかの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…

バランスよく食べる。

水分補給をこまめにする。

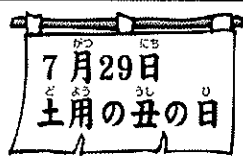
冷たい物を取り過ぎない。

冷蔵庫の設定温度に気をつける。

7月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます)		体をつくるものになる(赤)			
(小学校3・4年/中学生)		からだの調子を整える(緑)		エネルギーのもとになる(黄)	
1(火)	シーフードスパゲッティ	えび、いか、ほたて	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム	スパゲッティ	さるまゝのものが豊富な佐呂間は海のものが豊富です。今日のほたても佐呂間産です。
⑥佐小5年	ほうれんそうとコーンのサラダ ミニトマト (621/819)	ハム	ほうれんそう、コーン ミニトマト	いりごま	
2(水)	ごはん とうふのスープ さばのみそに (697/859) キャベツのしおナムル	ふたにく、とうふ さば	にんじん、しいたけ、ながねぎ	ごはん	さば、アジ、さんまなどはあがかない青魚と言われ、生活習慣病を防ぐのに効果的です。
3(木)	あげパン ジュリエンスープ ミートボール (674/726) ブロッコリーのツナマヨあえ	ベーコン とりにく	キャベツ、だいこん、にんじん、たまねぎ 玉ねぎ	あげパン	ジュリエンスープとは、野菜を千切りにしたスープのことで、
4(金)	ごはん みそしる さけザンギ (612/755) くきわかめのごもくきんぴら	なめこ、えのきだけ、もやし、ながねぎ さけ	なめこ、えのきだけ、もやし、ながねぎ	ごはん サラダ油	さけは北海道産です。鮭は北海道のほぼ全部の海でとることができます。
7(月)	みそそばうどん ほしのコロケ (661/839) たなばたデザート	ふたにく、ひじきなど とりにく、ふたにく	たまねぎ、にんじん、コーン たまねぎ ぶどう、みかん	ごはん じゃがいも、サラダ油	きょうたなばた今日は七夕にちなんだメニューですよ。
8(火)	かしわうどん やさいのみそドレあえ あべかわだんご (590/734)	とりにく きなこ	ほうれんそう、にんじん、ながねぎ キャベツ、もやし、にんじん	うどん しらたま	あべかわとは、静岡県にある『安倍川』のことで、
9(水)	ごはん みそしる (649/840) ふたにくのにんにくいため 切干大根とひじきのあえもの	あぶらあげ ふたにく	キャベツ こまつな、にんじん、もやし	ごはん	きりぼしだいこん切干大根もひじきも鉄分が豊富な食材です。
10(木)	クロワッサン ポトフ (530/630) かぼちゃチーズフライ スパゲッティサラダ	とりにく チーズ、牛にゅう	キャベツ、にんじん かぼちゃ	クロワッサン じゃがいも サラダ油	パンが消化が早く、お腹がすきやすいので、残さず食べてくださいね！
11(金)	ごはん ふたじる さんまのしょうがに からしあえ (662/949)	ふたにく さんま	にんじん、ごぼう、たまねぎ、だいこんなど	ごはん	しょうがは、風邪のひき始めによく効く食材です。

※献立は都合により、予告なく変更する場合があります。

7月のこんだて (牛乳は毎日つきます) 右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき			一口メモ
		体をつくるものになる(卵)	からだの調子を整える(緑)	エネルギーのものになる(黄)	
14(月)	ごはん かしわじる きのこしのだ ごまあえ (575/718)		とりにく にんじん、ごぼう、ながねぎ、しいたけ とりにく、あぶらあげ たまねぎ、にんじん、しいたけ ほうれんそう、もやし、にんじん	ごはん つきごんにゃく ごんにゃく すりごま	かしわ汁の『かしわ』とは 鶏肉のことです。
15(火)	ズッキーニとトマトのスパゲッティ ブロッコリーのサラダ れいとうパイン (634/827)	ぶたにく、おから ツナ	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ ブロッコリー、コーン、にんじん パインナップル	スパゲッティ	夏においしいズッキーニ は、かぼちゃの仲間です。
16(水)	なつやさいかレー コーンサラダ キウイフルーツ (771/1007)	ぶたにく	ピーマン、たまねぎ、なす、トマトなど コーン、きゅうり、ほうれんそう キウイフルーツ	ごはん	なつやさいか ほと からださ 夏野菜は火照った体を冷ま す効果があります。
17(木)	ソフトパン クラムチャウダー てりやきチキン (622/790) キャベツのサラダ	あさり、牛にゅうなど とりにく かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン	ソフトパン じゃがいも マヨネーズ	ソフトパンやクロワッサン は給食センターで焼いてい ます。
18(金) ⑧佐小	ごはん みそしる はるまき すぶた (663/852)	わかめ ひじき、ぶたにく ぶたにく	ながねぎ たけのこ、にんじん たけのこ、ピーマン、たまねぎ、にんじん	ごはん じゃがいも サラダ油	すぶた ぶたにく あまず 酢豚は、豚肉に甘酢あんを から ちゅうがより 絡ませた中華料理です。
22(火)	みそバターラーメン あおのりポテト ミニトマト (660/818)	ぶたにく あおのり	たまねぎ、ピーマン、もやしなど ミニトマト	ちゅうがめん じゃがいも、サラダ油	ミニトマトは、トマトより も栄養が豊富です。
23(水) ⑧佐中~ ⑧若保	ごはん みそしる (578/779) はなしゅうまい チンジャオロースー	とうふ たら、たまご ぶたにく	えのきだけ、ながねぎ たまねぎ たけのこ、ピーマン	ごはん しゅうまいのかわ	はな 花しゅうまいは、ピンク色 のかわいいしゅうまいで す。
24(木) ⑧浜保	ナン (573/736) まめとひきにくのカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ぶたにく、だいず ツナ ヨーグルト	たまねぎ、にんじん キャベツ、コーン、にんじん もも、パインナップル、みかん、バナナ		きょう 今日のカレーには、大豆を プロセッサで細かくした ものをたくさん入れます。
25(金) ⑧若小~	ごはん かんこくふうひじきのみそしる アジフライ (782/1052) くきわかめとむしどりのおひたし	ぶたにく、ひじきなど アジ とりにく、くきわかめ	もやし、ながねぎ、パプリカ きゅうり、こまつな、にんじん	ごはん サラダ油	かんこくふう 韓国風ひじきのみそ汁・茎 わかめと蒸し鶏のおひたし は初登場です!
28(月) ⑧佐小~ ⑧浜小~	チキンカレーピラフ ミートボールスープ ほうれんそうとベーコンのキッシュ メロン (721/890)	とりにく とりにく、ぶたにく ベーコン、たまご	たまねぎ、にんじん、コーンなど たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ ほうれんそう、たまねぎ、えのきだけ メロン	ごはん	きょう 今日からすべての小中学校 で夏休みが始まります! 元 気に過ごしてくださいね!
29(火)	ツナスパゲッティ コンソメスープ カラフルサラダ オレンジゼリー (555/663)	ツナ ベーコン ハム	ピーマン、パプリカ、たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん アスパラ、パプリカ、キャベツ オレンジ	スパゲッティ じゃがいも いりごま	オレンジゼリーは果汁 100%のジュースを使っ て手づくりします。
30(水)	いなりずし みそしる ザンギ (690/873) キャベツのツナマヨサラダ	あぶらあげ とうふ とりにく ツナ	なめこ、ながねぎ キャベツ、にんじん	ごはん、いりごま サラダ油 マヨネーズ	いなりずしは、子ども2 つ・大人3つです。
31(木)	クロワッサン コーンスープ ウイナー ポテトサラダ (642/793)	牛にゅう、とうにゅう ウイナー ハム	コーン ウイナー きゅうり、たまねぎ、にんじん	クロワッサン マヨネーズ	とうもろこしの生産量日本 一は北海道です。



土用の丑の日には、「『う』のつくものを食べると夏負けをしない」といわれることから、ウナギや梅干し、うり、うどんなどを食べる習慣があります。ぜひ食べてくださいね!

