

8月 給食カレンダー

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：643kcal たんぱく質：25.5g
脂 質：19.7g 食塩相当量：2.5g

【中学校】

エネルギー：766kcal たんぱく質：29.1g
脂 質：21.2g 食塩相当量：2.9g

2024年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
21 水	ごはん	○	みそ汁(大根・人参) ささみの黒酢風味 春雨サラダ	牛乳, みそ, ささみ, ハム	ごはん, でん粉, 油, さとう, 春雨, ごま油	大根, 人参, 小松菜, コーン
22 木	ごはん	○	みそ汁(いも・長葱) たら照り焼き 鶏ごぼう煮 <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, みそ, たら, 鶏肉	ごはん, じゃがいも, 油, さとう	長ねぎ, ごぼう, こんにやく, 人参
23 金	スパゲティ ボロネーゼ	○	大根サラダ はちみつレモンゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ, ハム	スパゲティ, 油, オリーブオイル, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, ピーマン, マッシュルーム, ダイストマト, 大根, きゃべつ, コーン
26 月	ごはん	○	わかめスープ 土幌の野菜コロッケ ブロッコリーサラダ	牛乳, 豚肉, わかめ	ごはん, じゃがいも, 油, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, きゃべつ, ブロッコリー, パプリカ
27 火	コッペパン クリームゴールド	○	オニオンスープ 豚のオブツ焼き 大根ツナサラダ 土幌のミニトマト(小2個 中3個)	牛乳, ベーコン, 鶏肉, チーズ, まぐろツナ	コッペパン, 卵不使用マヨネーズ	玉ねぎ, 大根, きゅうり, ミニトマト
28 水	夏野菜の カレーライス	○	福神漬 フルーツ&みかんゼリー	牛乳, 豚肉, チーズ	ごはん, じゃがいも, バター	玉ねぎ, ダイストマト, さやいんげん, コーン, パプリカ, ズッキーニ, 大根, なす, みかん, りんご, バナナ
29 木	塩ラーメン	○	ジャンボぎょうざ ヨーグルト(レモン)	牛乳, つと, 豚肉, ヨーグルト	ラーメン	きゃべつ, コーン, 人参, たけのこ, 長ねぎ, きくらげ
30 金	ごはん	○	さつまいも汁 さばのみぞれ煮 からし和え <small>ほねに気をつけましょう</small>	牛乳, 豚肉, みそ, さば, ささみ	ごはん, さつまいも	玉ねぎ, 人参, きゃべつ, 小松菜

8月から給食カレンダーの表示方法が変更になります。

給食に使用する主な材料や調味料などを「食べ物のはたらき」別に表示します。

食べ物のはたらきは、材料の仲間別に3つにわけられています。



はたらき別の仲間はこちら



肉・魚・豆類・たまご類・乳製品など



ごはん・パン・めん類・いも類・油・さとう類など



やさい・くだもの・きのこ類 など

給食センターだよ

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。