

≪今月の平均栄養価≫

【小学校】

エネルギー: 6 4 3 kcal たんぱく質: 25.5 g 質: 19.7g 食塩相当量: 2.5g

エネルギー: 7 6 6 kcal たんぱく質: 2 9. 1 g 質:21.2g 食塩相当量:2.9g

	2024年 士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。						
В	献立				名		食べ物のはたらき					
		食	牛乳		おか	ず	血や肉に			元になる	体の調子を整	
21 水	ごはん		0	みそ汁 (プ ささみの!! 春雨サラダ	具酢風味	})	牛乳,みそ,ささ		う, 春雨, ご	ま油	大根, 人参, 小松菜, = 	
22 木	ごはん		0	みそ汁(いたらの照り たらの照り 鶏ごぼう煮)焼き (a:	なに気をつけましょう	牛乳,みそ,たら		さとう		長ねぎ,ごぼう,こんl 参	
23 金	スパゲ: ボロ:	ティ ネーゼ	0	大根サラダ はちみつし		J <i>—</i>	牛乳,豚肉,チー		ブオイル,ト	・レッシング	玉ねぎ, 人参, ピーマ: シュルーム, ダイスト 根, きゃべつ, コーン	マト,大
26 月	ごはん		0	わかめス- 士幌の野東 ブロツコ!	ミコロツク		牛乳,豚肉,わか	め	ごはん,じゃ ドレッシン:		玉ねぎ, 人参, きゃべ ⁻ コリー, パプリカ 	つ, ブロッ
27 火	コッペルクリー	パン ムゴールド	0	オニオンプ チキンのオーブ 大根ツナサ 士幌のミニ	ン焼き ナラダ	小2個 中3個)	牛乳,ベーコン, チーズ,まぐろり		コッペパン、ヨネーズ	, 卵不使用マ	玉ねぎ, 大根, きゅう マト	0,≅=⊦
28 水	夏野菜(カレ	か ーライス	0	福神漬 フルーツ &	みかんセ	ヹリー	牛乳,豚肉,チー	ズ	ごはん,じゃ ター	かいも,バ	玉ねぎ,ダイストマト げん,コーン,パプリ; キーニ,大根,なす,み ご,バナナ	カ,ズツ
29 木	塩ラー.	メン	0	ジャンボき ヨーグルト	、(レモ ン	′)	牛乳, つと, 豚肉 ルト				きゃべつ,コーン,人 こ,長ねぎ,きくらげ	
30 金	ごはん		0	さつまいも さばのみそ からし和え	れ煮	ほねに気をつけましょう	牛乳,豚肉,みそ ささみ	, さば,	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

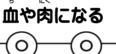
表示します。

わけられています。

はたらき別の 仲間はこちら

食べ物のはたらきは、 材料の仲間別に3つに





肉・魚・豆類・ たまご類・乳製品 など



熱や力の もとになる 0

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

食センターだより

もうしょ つづ からだ かん しょくよく き 猛暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか? 価者が続き、体のたるさを思したり、良欲が落らたりしていませんが! またり しょくじ ぶいよう 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、暑さしょくは じと おち なっ ない で食欲がわかない人もいると思います。夏バテを防ぐポイントとともに、しょくは ま つか かいふく しょくじ くふう つた 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つのボイ

☆朝・昼・夕の3食を 欠かさず食べる

とく あた じゅうよう はや ね 特に朝ごはんは重要です。早寝・ はゃぉ きそくただ せいかつ こころ 早起きの規則正しい生活を心が けましょう。



つよ しがいせん はだ まも 強い紫外線から肌を守る こうさんか さ よう "抗酸化作用" のあるビタ あせ うしな 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

いちょう ひ しょくよく お 胃腸が冷えて食欲が落ち ばんいん る原因になります。また、 あま せいりょういんりょうすい 甘い清涼飲料水のとりす ぎにも気をつけましょう。



金おやつはダラダラ 食べない

taku た 食事が食べられなくなら いかか りょう ないように、時間と量を が。 考えましょう。

