

8月 給食だより

令和6年(2024年)7月22日
札幌市立中央中学校

もうすぐ夏休みが始まりますね。北海道の夏も年々厳しい暑さとなってきていますので、水分補給や栄養バランスの良い食事に配慮して、体調管理には気を付けてください。充実した夏休みになりますように！

夏の食事の8つのポイント



な んでも食べて
夏バテしらず

バランスの良い食事は、夏バテの予防にもなります。

つ めたいものは
ほどほどに

冷たいものの食べすぎ・飲みすぎは、おなかをこわす原因に。

や めよう！とりすぎ
おやつとジュース

おやつやジュースのとり過ぎは、虫歯や肥満につながります。

す ききらいを
克服しよう

夏休み中に、ひとつでもきれいな食べ物に挑戦しましょう!!

み どりのなかま
野菜をたっぶり！

暑いからと冷たい麺類ばかり食べていると、野菜が不足しがち。メニューの工夫を。

の むならお水か
お茶にしよう

運動時などをのぞき、普段の水分補給は水かお茶にしましょう。

しよく よくもりもり
元気な子

しっかり運動、しっかり食べることが、健康への第一歩です。

じ かんをきめて
1日3食

生活のリズムを整えるためにも、3食しっかり食べることはとても大切です。

キーワードは「夏休みの食事」です。このポイントをチェックして、暑い夏をのりきりましょう!!

予定献立

※牛乳200mlは毎日つきます。
※薬物野菜や果物は、産地の天候などの状況により、やむを得ず一部変更することがあります。
※しらす干しやわかめ等の海産物には、小さなかに、えび等が混入・付着している場合があります。
また、ししゃもの内臓にもかにやえび等が混入している場合もあります。



アレルギー表示

☆→鶏卵・うずらの卵使用 ◇→牛乳・乳製品使用

月	火	水	木	金
8/26	27 834kcal	28 706kcal	29 819kcal	30 757kcal
始業式 	ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ミニトマト	冷しきつねうどん 星のコロッケ 冷凍みかん	◇チキンウインナー ライス レバー入りメンチカツ フルーツミックス	野菜カレー たたききゅうり
	<ul style="list-style-type: none"> 豆腐 豚ひき肉 生姜 にんにく 菜種油 人参 長ねぎ 干し椎茸 赤みそ 醤油 黒砂糖 砂糖 オイタース 酒 ごま油 トロツツ 一味唐辛子 片栗粉 ぎょうざ(冷) 菜種油 	<ul style="list-style-type: none"> ツメレン 油揚げ 干し椎茸 醤油 砂糖 酒 みりん ほうれん草 長ねぎ 酢 一味唐辛子 削り節 昆布 星のコロッケ(冷) 菜種油 	<ul style="list-style-type: none"> はゆめ米 大麦 バター トマトソース 白ウインナー しょうが 玉ねぎ 人参 マヨネーズ クリビース 菜種油 ケチャップ こしょう レバー入りメンチカツ(冷) 菜種油 みかん缶 バイ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖 	<ul style="list-style-type: none"> 白飯 豚肉 赤いんげん 玉ねぎ かぼちゃ 人参 なす さやいんげん ぶなしめじ 切りりんご 生姜 にんにく 菜種油 小麦粉 加力粉 加力粉 中濃ソース かつおぶし かつおぶし 醤油 塩 こしょう かつおぶし オイルがけ 鶏がらスープ きゅうり 塩 醤油 砂糖 ごま油 ごま