

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ぷり！

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
	・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 オイスターソース 酒 ごま油 トロピカルフルーツ 一味唐辛子 片栗粉 ・ぎょうざ(冷) 菜種油	・ツメレンゲ 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	・はちみつ 大麦 パター トロピクス 白ひき肉 塩 豚ひき肉 玉ねぎ 人参 マヨネーズ クリビシ 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 バイロ缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 砂糖	・白飯 豚肉 赤ひき肉 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