

7月 給食だより



初夏の日差しの眩しい季節がやってきました。子どもたちはお日様の下、毎日元気に活動しています。給食も冷たい麺類や季節の果物など、夏らしい献立を予定しています。しっかり食べて、夏休みまで元気に過ごしてほしいと思います。

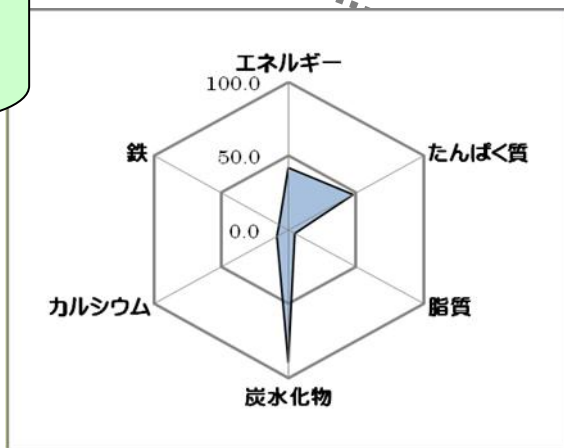
栄養バランスの良い食事で、夏を乗り切ろう！

暑くなると、冷たい麺類を食べる機会が増えますね。めんつゆにきざみ長ねぎを入れて、そうめんを食べる…というようなパターンが多いかもしれません。冷たくてとてもおいしいのですが、実はこのような食事は栄養バランスが良くありません。夏バテを起こさないよう、下記を参考に夏を乗り切ってくださいね。

夏はこのような食事になりがち。
栄養バランスはグラフのとおり。
これでは夏バテになってしまいます。



そうめん+めんつゆ+長ねぎ

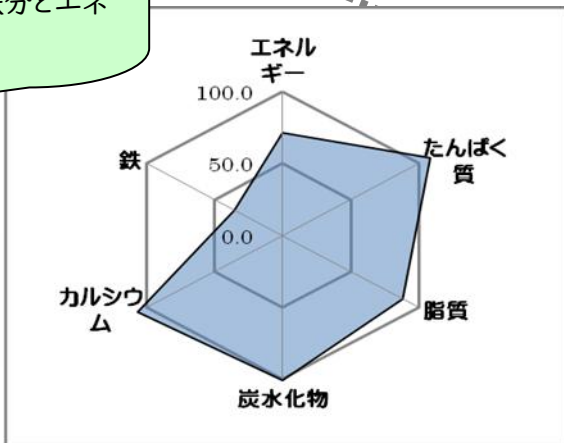


プラスαでバランスアップ！

野菜やツナを加え、めんつゆをごまだれに替えたら、こんなにバランスが良くなりました！
ここに『小松菜の和え物』等を加えると、鉄分とエネルギーが更に上がります。










そうめん+ごまだれ+長ねぎ
+かいわれ大根+青じそ+トマト+ツナ





予定献立

牛乳200mlは、毎日つきます。

月	火	水	木	金
6	7	8	9	10
ごはん 豚汁 白身魚フライ しょうが和え	ミートとズッキーニ の Pasta 青のりポテト ヨーグルト	コーンピラフ かぼちゃチーズフライ 黄桃缶	チキンカレー 小松菜とベーコン のサラダ 	コッペパン チキンクリームシチュー 十勝大豆コロッケ あさりのスパゲティ サラダ
白飯/豚肉、豆腐、じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ、しょうが/ホキ、パン粉、小麦粉、片栗粉/小松菜、もやし、しょうが	ソフトパスタ、豚挽肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、トマト缶、デミグラスソース(牛肉エキス入り)/じゃがいも、青のり/ヨーグルト	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ/かぼちゃ、チーズ、パン粉、牛乳、片栗粉、米粉、大豆たんぱく/黄桃缶	白飯、鶏肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、グリーンピース、小麦粉/ベーコン、小松菜、もやし、ごま 	コッペパン/鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、チーズ、スキムミルク/じゃがいも、大豆、玉ねぎ、パン粉、小麦粉、片栗粉/あさり、しょうが、スパゲティ、きゅうり、人参、ごま
13北海道を食べよう!	14	15	16	17
砂川ポークチャップ丼 チンゲン菜のスープ パイン缶 	冷やしラーメン ポテトフリッター すいか 	レタス入り焼き豚 チャーハン ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	和風そぼろごはん 味噌汁 星のコロッケ 	セルフレック 〔背割りコッペ フランク コーンクリームスープ 黄桃缶
白飯、豚肉、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、人参、ピーマン、にんにく/ベーコン、フードリサイクルチンゲン菜、緑豆春雨、コーン/パイン缶	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま/じゃがいも、小麦粉、卵、牛乳/すいか	胚芽米、大麦、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、人参、玉ねぎ、コーン、干し椎茸、レタス/ちくわ、チーズ、小麦粉、卵/缶詰(みかん・パイン・黄桃・梨、夏みかん)	白飯、鶏挽肉、豆腐、切干大根、干し椎茸、ごま、しょうが、ごぼう、人参、油揚げ、ひじき/厚揚げ、小松菜/じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉、豚肉、パン粉、小麦粉、コーンフラワー	背割りコッペ/豚肉、水あめ/コーン、ベーコン、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/黄桃缶
20	21	22	23	24
海の日 	冷やしきつねうどん 白花豆コロッケ 冷凍みかん ソフト麺、油揚げ、干し椎茸、ほうれん草、長ねぎ/白花豆、じゃがいも、バター、パン粉、小麦粉、片栗粉、大豆たんぱく/みかん	わかめごはん さつま汁 国産大豆の 豆腐ハンバーグ ミニトマト 	ごはん 豆腐のカレーソース 揚げポークシュウマイ たたききゅうり 白飯/豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、セロリ、しょうが、にんにく、グリーンピース、りんご、小麦粉/玉ねぎ、豚肉、牛肉、片栗粉、大豆たんぱく、小麦粉/きゅうり、ごま	終業式 

☆野菜や果物は、入荷状況により変更になる場合があります。

☆「わかめ」や「しらす干し」などの海産物には、えび・かに・いか等の魚介類が混入している場合があります。

☆使用材料は、調味料等は記載していません。詳しい原材料を知りたい方は、藤野中学校栄養教諭まで御連絡ください。

☆アレルギーのあるお子様は、該当する食材が含まれていないかどうか、御家庭で毎日必ず御確認ください。