

☆8・9 月 よてい、こんだて☆

月	火	水	木	金
8月26日 ★チキンウインナー ライス ★かぼちゃコロッケ ブルーベリーゼリー	27日 豚すき丼 味噌汁 たたききゅうり	28日 ●★黒角食 麦入り野菜スープ チキンナゲット 枝豆	29日 野菜カレー ☆フルーツカクテル	30日 パスタシーフード トマトソース コールスローサラダ
胚芽米、チキンウインナー、大麦、バター、トマトジュース、玉葱、人参、マッシュルーム、グリーンピース、サラダ油、ケチャップ/かぼちゃ、パン粉、じゃが芋、玉葱、サラダ油、スキムミルク、パン粉、米粉、小麦粉、菜種油/ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、糖類、寒天	精白米、豚肉、白滝、玉葱、筍、たまごたけ、ほうれん草/豆腐、わかめ、長葱/きゅうり、ごま油、ごま	黒角食/ベーコン、人参、玉葱、キャベツ、セロリ、パセリ、大麦/鶏肉、大豆、パン粉、でん粉、おから、小麦粉、クラッカー、コーンフラワー、米粉、菜種油/枝豆	精白米、豚肉、玉葱、南瓜、人参、なす、さやいんげん、フナシメジ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、サラダ油、小麦、カレー粉、カレールー、ソース、トマト、ケチャップ、シナモン/みかん缶、パイン缶、黄桃缶、洋梨缶、夏みかん缶、りんご缶、上白糖、白ワイン	パスタ、ベーコン、えび、いか、あさり、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、ピューレ、トマト、ソース、オレガノ/キャベツ、人参、コーン、酢、サラダ油、辛子
9月2日 ★コーンピラフ ●チキンクラッカー 揚げ 黄桃（缶詰）	3日 豚ミックス丼 きゅうりの からし漬け 冷凍みかん	4日 ●★ツイストパン イタリアンスープ ぶりカツ とうもろこし	5日 スープカレー ☆フルーツミックス	6日 冷やしラーメン 青のりポテト りんご
胚芽米、大麦、バター、ベーコン、玉葱、人参、コーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油/鶏肉、小麦粉、卵、パン粉、クラッカー、菜種油/黄桃缶	精白米、豚肉、生姜、でん粉、小麦粉、菜種油、厚揚げ、玉葱、筍、人参、ピーマン、サラダ油、ごま/きゅうり、辛子、ごま/冷凍みかん	ツイストパン/ベーコン、じゃが芋、人参、玉葱、パセリ、マカロニ/ぶり、パン粉、小麦粉、でん粉、菜種油/とうもろこし	精白米、鶏肉、にんにく、じゃが芋、菜種油、オリーブ、南瓜、さやいんげん、ぶなしめじ、玉葱、りんご、生姜、サラダ油、カレー粉、トマト/みかん缶、パイン缶、りんご缶、黄桃缶、洋梨缶	ラーメン、ハム、もやし、きゅうり、コーン、人参、ごま油、ごま、辛子/じゃが芋、菜種油/りんご
9日 五目ごはん すまし汁 ぶりの南部揚げ	10日 ごはん 豆腐のトロトロ煮 △ししゃものピリ辛揚げ 巨峰	11日 ●★横割りバンズパン メンチカツ ★南瓜のポターージュ 黄桃（缶詰）	12日 ごはん のりとあさりの佃煮 けんちん汁 ●ホッケの オートミールフライ	13日 肉うどん ごま団子 パイナップル（冷凍）
胚芽米、大麦、鶏肉、油揚げ、白滝、人参、ごぼう、筍、ひじき、椎茸、グリーンピース、サラダ油/そうめん、つと、椎茸、長葱、ほうれん草/ぶり、小麦粉、卵、ごま、菜種油	精白米/豆腐、豚肉、小松菜、長葱、人参、生姜、にんにく、サラダ油、でん粉/カペリン、でん粉、小麦粉、菜種油、豆板醤/巨峰	横割りバンズパン/豚肉、パン粉、玉葱、小麦粉、大豆、でん粉、菜種油/ベーコン、南瓜、玉葱、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ/黄桃缶	精白米/あさり、のり、生姜、ひじき、水あめ/鶏肉、豆腐、つきこんにやく、人参、大根、ごぼう、長葱、サラダ油/ホッケ、小麦粉、卵、オートミール、パン粉、菜種油	うどん、鶏肉、油揚げ、人参、ほうれん草、長葱、椎茸、たまごたけ/白玉餅、すりごま、砂糖/カットパイン
16日 敬老の日	17日 たきこみいなりのり 味噌汁 ●南瓜の天ぷら	18日 ●★ロールパン レタス入り ミネストローネ ★高野豆腐のフライ コールスローサラダ	19日 ビビンパプ 揚げぎょうざ 小松菜スープ	20日 冷麦 ごまポテト 梨
胚芽米、大麦、酢、油揚げ、人参、椎茸、ひじき、ごま、のり/小松菜、たまごたけ、玉葱/南瓜、小麦粉、卵、菜種油	精白米、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、みそ、ごま油、あさり、人参、玉葱、えのきだけ、にら/玉葱、豚肉、牛肉、でん粉、大豆、小麦粉、菜種油/切り干し大根、ほうれん草、人参、ごま、ごま油	ロールパン/ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、レタス、マカロニ、トマト、セロリ、ケチャップ/凍り豆腐、カレー粉、小麦粉、すりごま、卵、パン粉、ごま、菜種油/キャベツ、人参、コーン、サラダ油、辛子	精白米、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長葱、生姜、にんにく、サラダ油、ごま油、豆板醤、人参、ほうれん草、もやし、ごま/キャベツ、玉葱、長葱、にら、豚肉、鶏肉、大豆、でん粉、小麦粉、菜種油/ベーコン、小松菜、春雨、コーン	冷麦、油揚げ、椎茸、つと、きゅうり、長葱/じゃが芋、すりごま、砂糖、菜種油/梨
23日 秋分の日	24日 ごはん スンドゥブチゲ 揚げポークシュウマイ 切り干し大根のナムル	25日 ●★コッペパン ★小松菜のクリーム煮 ★野菜コロッケ パイナップル（缶詰）	26日 豆とひき肉のカレー かぼちゃサラダ	27日 パスタミートソース あさりのカリッと サラダ
胚芽米、鮭、ごま、わかめ/厚揚げ、小松菜/じゃが芋、豚肉、玉葱、カレー粉、生乳、小麦粉、パン粉、菜種油	精白米、豆腐、豚肉、生姜、にんにく、豆板醤、サラダ油、みそ、ごま油、あさり、人参、玉葱、えのきだけ、にら/玉葱、豚肉、牛肉、でん粉、大豆、小麦粉、菜種油/切り干し大根、ほうれん草、人参、ごま、ごま油	コッペパン/ベーコン、小松菜、マカロニ、人参、玉葱、マッシュルーム、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、豆乳、スキムミルク/じゃが芋、豚肉、玉葱、とうもろこし、人参、スキムミルク、小麦粉、パン粉、ごま、菜種油/パイン缶	精白米、牛肉、豚肉、玉葱、人参、セロリ、生姜、にんにく、いんげん豆、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ソース、ケチャップ、オールスパイス、ナツメグ/かぼちゃ、菜種油、人参、キャベツ、きゅうり、酢、ごま	パスタ、豚肉、大豆、玉葱、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、サラダ油、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、オールスパイス、ナツメグ/あさり、生姜、小麦粉、でん粉、菜種油、きゅうり、キャベツ、人参、ごま油、ごま
30日 鮭ごはん 味噌汁 ●カレーコロッケ	△子持ちカラフトシヤモ ☆柑橘系以外の果物あり *牛乳は毎日つきます。*果物や野菜は変更になることがあります。 *ワカメなどの海藻類や、しらすぼし、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。			
胚芽米、鮭、ごま、わかめ/厚揚げ、小松菜/じゃが芋、豚肉、玉葱、カレー粉、生乳、小麦粉、パン粉、菜種油	毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしています。			

きゅうしょくだより

いただきます



夏の食事の8つのポイント

な 何でも食べて
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、ひとつでもきら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。メニューを工夫しましょう。



の むならお水か
お茶にしよう

ジュースばかりだと糖分によって余計にのどが渴き、悪循環になってしまいます。



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!!



8月は野菜摂取強化月間です

野菜不足が気になります!

体の機能を正常に保ち、健康に過ごすために必要とされる野菜の摂取目標量は **350g** (成人)。

令和4年度札幌市健康・栄養調査結果では、札幌市民(成人)が1日に実際に食べている野菜の量は男性で289g、女性で280g。あと70g程度、野菜のおかず1皿分が不足です。

野菜を上手にとる工夫

1. **加熱**…火を通すと、かさが減るので食べやすくなります。
2. **野菜を意識的に多めに食べる**…肉や魚を食べる時には野菜はその倍の量を食べるようにしましょう。
3. **いろいろな調理法で**…炒める、焼く、ゆでる、蒸すなど、味付けもいろいろ変えてみましょう。
4. **旬や彩りを考えて**…旬の野菜には、ビタミン、ミネラルが豊富です。
5. **外食時にはメイン料理の他に野菜料理を1品追加**…外食時は特に意識して野菜を食べましょう。