

きゅうしょくだよい

札幌市立前田中央小学校

札幌市立手稲鉄北小学校

2024年8月

いよいよ明日から夏休みです。元気に楽しく過ごしてほしいと思いますが、夜更かしや朝寝坊、冷たい飲み物の飲み過ぎや暑さで食欲がなくなるなど、食生活の乱れが心配です。充実した夏休みが送れるように、規則正しい生活と朝・昼・夕の3食をしっかりと食べるように心がけてほしいと思います。

気をつけよう！夏の食生活

冷たいものの飲みすぎや食べすぎに注意！ お腹が冷えて食欲がなくなる	朝ごはんを食べよう！ 朝ごはんは一日の元気の源	夏野菜を食べよう！ と一緒に流れ出るビタミンを補給
牛乳を飲もう！ 給食がないのでカルシウム不足になりやすい	体の冷えすぎに注意！ 汗が冷えてかぜをひきやすくなる	食中毒に注意！ 蔵庫に入れてあるからと油断は禁物

8月は「野菜摂取強化月間」！

8月31日の、8（や）31（さい）の語呂合わせから、8月を野菜摂取強化月間としています。

野菜には、生活習慣病を予防する上で欠かせない食物せんい、カリウム、ビタミンなどが含まれていて、成人では1日に350g以上摂取することが望ましいとされています。生活習慣病は、大人だけでなく子どもでもなりうる病気です。健康づくりや生活習慣病予防のためにも積極的に野菜を食べるようにしましょう。

月	火	水	木	金
26日 始業式 チキンウインナーライス かぼちゃコロツケ ブルーベリーゼリー	27日 豚すき丼 味噌汁 (豆腐・わかめ) たたききゅうり	28日 <small>フトリイカとうもろこし</small> 横割バンズパン イタリアンスープ 北海道産ブリカツ とうもろこし	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 盛り合わせサラダ

☆牛乳は毎日 200ml つきます。

☆献立は諸事情によって変更になる場合があります。

☆あさり、しらす、わかめなどの海産物には、小さなえびやかきが混ざっている場合があります

8月26日(月)		8月27日(火)		8月28日(水)		8月29日(木)		8月30日(金)	
チキンウインナーライス 牛乳 南瓜コロッケ(40g) ▲ブルーベリーゼリー-CFE		豚すき丼 牛乳 味噌汁(豆腐・わかめ) たまぎゅうり		横割パンズ 牛乳 イタリアンスープ 北海道産プリカッ とうもろこし		野菜カレー 牛乳 フルーツカクテル		パスタシーフードトマトソース 牛乳 盛り合せサラダ(ブロッコリー)	
	(g)		(g)		(g)		(g)		(g)
米(はいが精米)	60	白飯	80	横割パンズ	50	白飯	80	ソフトパスタ	90
おおむぎ(米粒麦)	7	豚肉肩	25			豚肉肩	10	ベーコン(バラ)	5
バター	2	しらたき	30	牛乳	206	赤ワイン	0.5	むぎえび	10
トマト缶詰(ジュース)	10	たまねぎ	60			たまねぎ	70	白ワイン	0.3
白ワイン	1	たけのこ(水煮)	7	ベーコン(バラ)	3	西洋かぼちゃ	25	たんぎくい	5
食塩	0.4	たまごたけ(水煮)	7	じゃがいも	30	にんじん	15	白ワイン	0.2
道 カットチキンウインナー	15	ぎび砂糖	2.5	たまねぎ	25	なす	10	あさり(水煮)	10
たまねぎ	40	醤油(濃口)	6	にんじん	12	さやいんげん	10	たまねぎ	75
にんじん	15	清酒	2	ホールコーン	10	ぶなしめじ	5	にんじん	25
マッシュルーム(水煮)	8	みりん風味調味料	1	パセリ 乾	0.04	セロリー	4	マッシュルーム(水煮)	8
グリーンピース	3	ほうれんそう	7	マカロニ(乾)	5	りんご	3	セロリー	4
油(サラダ)	0.2			醤油(濃口)	1.8	しょうが	0.3	にんにく	0.5
ケチャップ	8	牛乳	206	食塩	0.5	にんにく	0.3	オリーブ油	0.3
食塩	0.1			黒こしょう	0.03	油(サラダ)	0.5	パセリ 乾	0.04
黒こしょう	0.04	豆腐(木綿)	45	白ワイン	1	小麦粉(薄力粉)	4.5	小麦粉(薄力粉)	4
		塩わかめ(塩抜き)	3	鶏がらスープ(濃縮)	5	油(サラダ)	3.2	カレー粉	0.05
牛乳	206	長ねぎ	10	水(飲料水)	23	カレー粉	0.36	ケチャップ	13
		白みそ	3.9	鳥がら(スープ用)	7	カレーウ	3.2	トマトピューレ	13
かぼちゃコロッケ	40	赤みそ	2.8	玉ねぎ(スープ用)	2	ウスターソース	2.7	トマト缶詰(ホール)	10
油(なたね)	4.8	むろあじ(だし用)	2.2	水(飲料水)	95	トマト缶詰(ダイス)	4.5	ウスターソース	2
		昆布(だし用)	1			ケチャップ	2.3	中濃ソース	1.5
ブルーベリーゼリー-CFE	40	水(飲料水)	120	北海道産プリカッ 油(なたね)	40 4	醤油(濃口)	0.9	醤油(濃口)	0.5
		ぎゅうり	40			赤ワイン	1	食塩	0.5
		食塩	0.1	とうもろこし	50	食塩	0.25	黒こしょう	0.03
		醤油	2	食塩	0.2	黒こしょう	0.03	オレガノ	0.03
		ぎび砂糖	0.2			シナモン(粉)	0.01	赤ワイン	1
		ごま油	0.5			鶏がらスープ(濃縮)	8	鶏がらスープ(濃縮)	6
		白ごま(むぎ)	1			水(飲料水)	63	水(飲料水)	45
						牛乳	206	牛乳	206
						みかん缶詰	30	ミニトマト	15
						バイン缶詰	30	ブロッコリー	20
						黄桃缶詰	20	ぎゅうり	10
						なし缶詰	20	マヨネーズ(全卵型)	5
						なつみかん缶詰	10		
						りんご(濃縮還元ジュース)	10		
						上白糖	2		
						白ワイン	1		
						水(飲料水)	10		