

# 7月 給食だより

令和2年 6月30日  
音更町立下土幌小学校

## 夏の食生活について

夏本番を迎えました。暑いからといって、冷たいジュースやアイスクリームばかり食べていませんか？暑くても食事をしっかりとらなければ、夏バテし食欲がなくなったり、疲れやすくなり、体調をくずしてしまいます。夏バテしないために、栄養バランスの良い食事をし、規則正しい生活を心がけ、暑い夏を元気に過ごしましょう。

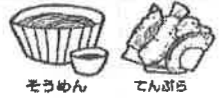
### 夏バテを防ぐために気をつけよう

#### しっかり食べよう！ 朝ごはん



朝食は1日の活動の源になります。パンと飲み物、ご飯にふりかけだけではなく、チーズや卵、夏野菜などを加えると良いです。1日3食バランスよく食べましょう。

#### 卵・肉・魚・大豆製品 などのたんぱく質を しっかりとうろう！



たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。主食がそうめんや、そばの時には、たんぱく質が不足しがちです。卵、肉、魚、大豆製品など、1品付け加えるようにしましょう。

#### 色の濃い野菜を 食べよう！



ビタミンが不足すると、食欲が低下し、体が疲れやすくなります。緑黄色野菜はビタミンAが豊富に含まれているため、免疫力を高めてくれます。

#### 喉が乾いたら麦茶や 牛乳を飲もう！



ジュースや、スポーツドリンクには、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると余計にのどが渇いてしまいます。また、冷たい飲み物は、飲みすぎると胃が冷えて食欲が低下してしまいます。

GOOD ポイント

夏の食生活

NG ポイント

- こまめな水分補給
- 旬の食材や果物を、食事に取り入れる
- 朝、昼、夕、1日の食事をバランスよく食べる
- 牛乳を飲んで水分と一緒にカルシウムをとる

- 冷たい食べ物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 偏った食事
- ジュースやスポーツドリンクの飲みすぎ



#### 【学校給食の現場で働きませんか？】

音更町学校給食協議会では学校給食の調理の現場で働いていただける方を募集しています。週2～3日、年間100日程度働くことができる補助員さんも募集しています。雇用条件の詳細や、応募方法等については、音更町学校給食協議会（TEL：0155-42-2111内線764）までお問い合わせください。

## 7月のこんだて

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
1日 (水)	ヨーグルト キーマカレー	ごはん 麦	豚肉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト
	ヨーグルト		ヨーグルト	
	牛乳		牛乳	
2日 (木)	きなこポテト (3こ) もやしラーメン	ラーメン	豚肉	人参 もやし 長ねぎ メンマ
	きなこポテト	じゃがいも	きなこ	<b>音更町産きなこ使用</b>
	牛乳		牛乳	
3日 (金)	チョコマーシャル チキンロイヤル ブランパン ラビオリスープ	ブランパン ラビオリスープ	パン ラビオリ	ベーコン 玉ねぎ 人参 キャベツ
	チキンロイヤル チョコマーシャル		チキンロイヤル	
	牛乳	チョコマーシャル	牛乳	
6日 (月)	にびたし ごはん いそに	ごはん	ごはん	
	いそ煮	じゃがいも	うずらの卵 つみれ団子 高野豆腐	人参 たけのこ 椎茸
	煮浸し		油揚げ	ほうれん草 人参 白菜
7日 (火)	コロッケ バターパン コンソメスープ	バターパン	パン	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	人参 玉ねぎ パセリ
	コロッケ	じゃがいも	豚肉 卵	人参 玉ねぎ
8日 (水)	おとぶけきゅうしょく きゅうりづけ ブロッコリーのおんかけごはん	ブロッコリーのおんかけごはん	ごはん	うずらの卵 豚肉 きくらげ
	きゅうり漬け			きゅうり
	ジョア		ジョア	
9日 (木)	フルーツゼリー スパゲティトマトソース	スパゲティトマトソース	スパゲッティ	鶏肉
	フルーツゼリー	甘夏ゼリー		玉ねぎ ピーマン 人参 パセリ トマト
	牛乳		牛乳	黄桃 パイン

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
10日 (金)	からしあえ そぼろごはん とうふのみそ汁	ごはん	鶏肉 豆腐	人参 長ねぎ
	辛し和え 牛乳		ツナ 牛乳	小松菜 もやし
	わかめごはん けんちん汁	ごはん	わかめ 豆腐	人参 長ねぎ 大根 ごぼう 白菜 椎茸
	いわしのみぞれ煮 牛乳		いわしのみぞれ煮 牛乳	
13日 (月)	レモンゼリー コッペパン マロニースープ フランクソース煮 レモンゼリー 牛乳	パン マロニー		
	なめたけあえ ごはん ピリからに	ごはん	豚肉 焼ちくわ	人参 たけのこ ごぼう 長ねぎ
	ねぎ焼き(2こ) かしわうどん ねぎ焼き 牛乳	うどん	鶏肉 焼ちくわ 油揚げ	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ
	たまごパン ハッシュドポーク コーンソテー 牛乳	パン		
15日 (水)	ごまきゅうり ツナのみそ だしごはん すましじる 牛乳	米	ツナ 油揚げ 豆腐	人参 長ねぎ きゅうり
	マカロニグラタン ブランパン ジュリアンスープ マカロニグラタン 牛乳	パン マカロニ		
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン		
	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
14日 (火)	なめたけあえ ごはん ピリからに	ごはん	豚肉 焼ちくわ	人参 たけのこ ごぼう 長ねぎ
	ねぎ焼き(2こ) かしわうどん ねぎ焼き 牛乳	うどん	鶏肉 焼ちくわ 油揚げ	人参 小松菜 椎茸 長ねぎ
	たまごパン ハッシュドポーク コーンソテー 牛乳	パン		
	ごまきゅうり ツナのみそ だしごはん すましじる 牛乳	米	ツナ 油揚げ 豆腐	人参 長ねぎ きゅうり
16日 (木)	マカロニグラタン ブランパン ジュリアンスープ マカロニグラタン 牛乳	パン マカロニ		
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン		
	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
	なめたけあえ ごはん ピリからに	ごはん	豚肉 焼ちくわ	人参 たけのこ ごぼう 長ねぎ
17日 (金)	たまごパン ハッシュドポーク コーンソテー 牛乳	パン		
	ごまきゅうり ツナのみそ だしごはん すましじる 牛乳	米	ツナ 油揚げ 豆腐	人参 長ねぎ きゅうり
	マカロニグラタン ブランパン ジュリアンスープ マカロニグラタン 牛乳	パン マカロニ		
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン		
20日 (月)	ごまきゅうり ツナのみそ だしごはん すましじる 牛乳	米	ツナ 油揚げ 豆腐	人参 長ねぎ きゅうり
	マカロニグラタン ブランパン ジュリアンスープ マカロニグラタン 牛乳	パン マカロニ		
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン		
	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
21日 (火)	ごまきゅうり ツナのみそ だしごはん すましじる 牛乳	米	ツナ 油揚げ 豆腐	人参 長ねぎ きゅうり
	マカロニグラタン ブランパン ジュリアンスープ マカロニグラタン 牛乳	パン マカロニ		
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン		
	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		

	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品
22日 (水)	フルーツあんじん なつやすみカレー	米 麦 ジャがいも	豚肉	人参 玉ねぎ セロリ ピーマン なす トマト
	フルーツ杏仁 牛乳	ゼリー		黄桃 パイン
	フルーツ杏仁 牛乳	ゼリー	牛乳	
<b>海の日</b> <b>スポーツの日</b>				
23日 (木)・24日 (金)	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
	白玉すきやき 酢の物 牛乳	白玉もち	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン	白身魚	キャベツ
	ミートボールスープ 牛乳	春雨	ミートボール 牛乳	長ねぎ 白菜 にんじん
27日 (月)	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
	白玉すきやき 酢の物 牛乳	白玉もち	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン	白身魚	キャベツ
	ミートボールスープ 牛乳	春雨	ミートボール 牛乳	長ねぎ 白菜 にんじん
28日 (火)	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
	白玉すきやき 酢の物 牛乳	白玉もち	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン	白身魚	キャベツ
	ミートボールスープ 牛乳	春雨	ミートボール 牛乳	長ねぎ 白菜 にんじん
29日 (水)	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
	白玉すきやき 酢の物 牛乳	白玉もち	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン	白身魚	キャベツ
	ミートボールスープ 牛乳	春雨	ミートボール 牛乳	長ねぎ 白菜 にんじん
30日 (木)	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
	白玉すきやき 酢の物 牛乳	白玉もち	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン	白身魚	キャベツ
	ミートボールスープ 牛乳	春雨	ミートボール 牛乳	長ねぎ 白菜 にんじん
31日 (金)	すのめ ごはん しらたますきやき 牛乳	ごはん		
	白玉すきやき 酢の物 牛乳	白玉もち	豚肉 豆腐 ちくわ わかめ 牛乳	白菜 長ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ きゅうり
	しろみさかな せんキャベツ フライ はさんで フィッシュ パン	パン	白身魚	キャベツ
	ミートボールスープ 牛乳	春雨	ミートボール 牛乳	長ねぎ 白菜 にんじん

月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	664kcal	23.2g	20.8g	3.2g
中学校	782kcal	26.7g	24.1g	3.8g

○お知らせ  
 物資の都合により、献立の変更・食材料の変更もあります。  
 ご了承ください。