

# 7月 給食だより

令和6年6月28日  
音更町立下土幌小学校

## 朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

### 朝ごはんの効果

体や脳の  
エネルギーになる

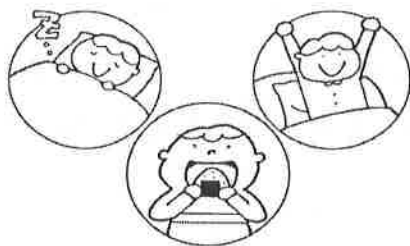
体温が上がる

脳の働きを活発にする

排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

### 早寝・早起き・朝ごはん



元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりとることが大切です。

睡眠不足にならないように、ネット・ゲーム・テレビなどは決められた時間を守りましょう。

### 朝ごはんステップアップ ①・②・③

**① 主食** 朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜や果物・肉・卵・乳製品などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

**② 主食 + 1品**

**③ 主食 + 2品**

スープやみそ汁などに、野菜などの具材をたくさん入れて食べるのもおすすめです。

## 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 (月)	たまごやき ごはん いりどり	ごはん	ごはん	
	いりどり	じゃがいも	鶏肉 生揚げ 魚河岸揚げ	にんじん だけのこ しいだけ
	卵焼き		卵焼き	
	牛乳		牛乳	
2日 (火)	おどぶけきゅうしょく 7ローリーのからあげ バターパン クリームシチュー	バターパン	バターパン	
	クリームシチュー	じゃがいも	鶏肉 牛乳 バター	玉ねぎ にんじん コーン パセリ
	7ローリーのからあげ			7ローリー
	牛乳		牛乳	
3日 (水)	えだまめ ごはん プルコギ	ごはん	ごはん	
	プルコギ		豚肉	玉ねぎ にんじん もやし には
	えだまめ			えだまめ
	牛乳		牛乳	
4日 (木)	ハーフポテト きつねうどん	きつねうどん	うどん	鶏肉 油揚げ なると
	ハーフポテト	じゃがいも		こまつな しいだけ にんじん 長ねぎ
	牛乳		牛乳	
5日 (金)	たひばたきゅうしょく たなはたゼリー ちらしずし そうめんのすまし汁	ごはん	ごはん	油揚げ
	ちらしずし			ごぼう しいだけ にんじん かんぴょう
	七タゼリー	七タゼリー		長ねぎ にんじん こまつな
	牛乳		牛乳	
8日 (月)	ミニフィッシュ ツナのみそたきごはん よしのじる	ごはん	ごはん	ツナ 油揚げ
	吉野汁	じゃがいも	豆腐 油揚げ	にんじん ごぼう しいだけ
	ミニフィッシュ		ミニフィッシュ	
	牛乳		牛乳	
9日 (火)	ホタテフライ (ひとり2こ) コッペパン ハッシュドポーク	コッペパン	コッペパン	
	ハッシュドポーク	じゃがいも	豚肉	にんじん 玉ねぎ しめじ トマト
	ホタテフライ		ホタテフライ	
	牛乳		牛乳	

	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 (水)	いくだんご (ひとり2こ) わかめごはん 根菜汁 肉だんご 牛乳	ごはん じゃがいも	わかめ 鶏肉	にんじん 長ねぎ ごぼう しいたけ
	フルーツゼリーあえ わふうスパゲティ 牛乳	和風スパゲティ フルーツゼリー和え	スパゲティ りんごゼリー	鶏肉 パイナップル 黄桃
	ふりかけ ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 ふりかけ(のり) 牛乳	ごはん みそ汁 いわしのみぞれ煮 ふりかけ(のり) 牛乳	ごは 油揚げ わかめ いわしのみぞれ煮 ふりかけ(のり) 牛乳	もやし 長ねぎ
	マカロニグラタン あんパン ポトフ マカロニグラタン 牛乳	あんパン ポトフ マカロニグラタン 牛乳	あんパン じゃがいも マカロニ	ウインナー キャベツ 玉ねぎ にんじん ベーコン 牛乳 チーズ パター 牛乳
チーズ ごはん タッカルビ 牛乳	ごはん タッカルビ チーズ 牛乳	ごはん じゃがいも	鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ 玉ねぎ にんじん
ひやしラーメン ひやしラーメン 牛乳	ひやしラーメン しゅうまい 牛乳	ラーメン しゅうまい	わかめ ツナ 牛乳	きゅうり もやし にんじん
ケチャップ フランクフルト ブランパン ラビオリスープ フランクフルト 小袋ケチャップ 牛乳	ブランパン ラビオリスープ フランクフルト 小袋ケチャップ 牛乳	ブランパン ラビオリ	ベーコン フランクフルト 牛乳	玉ねぎ にんじん キャベツ
ヨーグルト チキンカレー ヨーグルト 牛乳	チキンカレー ヨーグルト 牛乳	ごはん 麦 じゃがいも	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ にんじん

	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
23日 (火)	いちごジャム なつやさいソテー たまごパン ポテトコンソメ 夏野菜ソテー いちごジャム 牛乳	たまごパン じゃがいも	たまごパン ハム	えのき 玉ねぎ にんじん ウィンナー パター キャベツ コーン スズキーニ
	えのきのスープ れいとうみかん タコライス (タコスミートにキャベツをのせてね)	タコライス えのきのスープ 冷凍みかん 牛乳	ごはん 豚肉 豆腐	玉ねぎ ビーマン にんじん トマト キャベツ えのき チンゲン菜 にんじん みかん

## 今月の注目メニュー

### 2日(火) おとぶけ給食

フロッコリーは緑黄色野菜の中でも、ビタミンや食物繊維を含む栄養満点のスーパー野菜です。  
日中に暖かく、夜は涼しい音更町は、フロッコリーがおいしく育つのにぴったりの環境です。  
給食では「フロッコリーのからあげ」で登場します。お楽しみに！

### 5日(金) 七夕給食

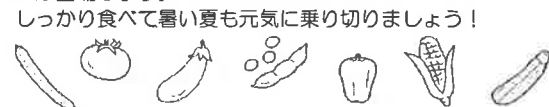
7月7日は七夕(たなばた)です。七夕には、短冊に願いごとを書いたり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。  
給食では、「そうめんのすまし汁」と星型の「七夕ゼリー」が登場します♪

### 9日(火) ホタテフライ

北海道漁業協同組合連合会さんから、「ホタテフライ」を提供していただきました。  
北海道産のホタテのみを使用して、刺身鮮度のホタテ貝柱をフライにしています。  
感謝していただきますよう！

## しっかり食べて夏ばて予防!

熱中症や夏ばてが心配な季節になりました。予防には、こまめな水分補給や栄養バランスのよい食事が効果的です。  
暑い日は冷たいものが食べたくりますが、とりすぎは胃腸が弱って食欲低下につながります。温かい飲み物や食事をとることも意識しましょう。  
給食では、水分やミネラルを多く含む夏野菜を使ったメニューが登場します。



月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
小学校	623kcal	24.1g	19.3g	2.9g
中学校	749kcal	29.3g	22.9g	3.4g

## 夏野菜メニュー

- 3日(水) えだまめ
- 18日(木) 冷やしラーメン
- 23日(火) 夏野菜ソテー
- 24日(水) タコライス

## 体調管理をして 楽しい夏休みに!

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