

# 給食だより

八雲町学校給食センター

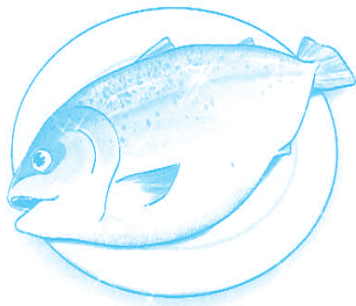
暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



## 八雲の幸が詰まった給食が登場します。

7月5日の給食は、北海道二海サーモン事業推進協議会様より二海サーモンのご提供と、JA 新函館略農生産部会八雲支部様より、自然の滋養にあふれた牛乳をいただき、「二海サーモンクリーム煮」を作ります。

二海サーモンには、滋養あふれる八雲町で採れた牛乳のうま味をたっぷりしみこませ、野菜と一緒に煮込んで作ります。



二海サーモン



八雲町特選牛乳

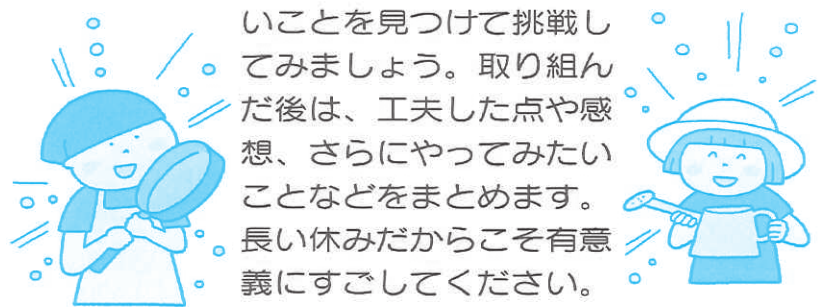
### 気をつけたい 夏休みの 生活習慣

日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は香辛料や酢の物などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



## 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。



## 7月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
	米	飯	牛乳	働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
1 (金)	米	飯	牛乳	さつまいも汁・いわしの煮つけ(各2尾) 白菜のおひたし	米・さつまいも	鶏肉・豆腐・いわし・花かつお 牛乳	大根・人参・ごぼう・長ねぎ 白菜
4 (月)	米	飯	牛乳	ふのりのみそ汁・味付け肉団子(各2個) 和風サラダ	米	ふのり・油揚げ・豆腐・豚肉 鶏肉・大豆・牛乳	長ねぎ・キャベツ・人参 キュウリ・大根
5 (火)	切り込みパン	〃	〃	二海サーモンクリーム煮・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン・じゃが芋 バター	二海サーモン・粉乳・チーズ 豚肉・鶏肉・大豆・牛乳	白菜・人参・パセリ・しめじ茸 コーン・キャベツ
6 (水)	米	飯	〃	五目スープ・チキンカレー炒め・パイ	米・麩	ツト・鶏肉・牛乳	メンマ・長ねぎ・白菜・人参・グリーンピース パプリカ・ピーマン・パイ
7 (木)	減量ごはん	〃	〃	かしわうどん・小松菜のごま和え・セタゼリー	米・うどん ゴマ	鶏肉・竹輪・寒天・牛乳	玉ねぎ・人参・しめじ茸 長ねぎ・小松菜・レモン
8 (金)	米	飯	〃	韓国風もやしスープ・野菜シューマイ (小2個・中3個) 麻婆豆腐(ミニ醤油)	米・シューマイの皮 ゴマ・ごま油	ワカメ・すり身・豆腐・豚肉 大豆・牛乳	もやし・にんじん・玉ねぎ キャベツ
11 (月)	米	飯	牛乳	いも団子汁・いわし生姜煮・肉みそ大豆	米・いももち ゴマ・ごま油	鶏肉・いわし・豚肉・大豆・牛乳	大根・人参・ごぼう・ぶなしめじ 長ねぎ・生姜
12 (火)	バターパン	〃	〃	チンゲン菜スープ・ポークチャップ リンゴシロップ煮	パン・ごま油 マーガリン	糸かま・豚肉・牛乳	チンゲン菜・生姜・ブロッコリー・ピーマン パプリカ・玉ねぎ・トマト・リンゴ
13 (水)	米	飯	〃	夏野菜カレー・チキンナゲット(小2個・中3個) フルーツゼリー和え	米	鶏肉・チーズ・粉乳・寒天・牛乳	ナス・玉ねぎ・トマト・カボチャ パセリ・パイナップル・桃・リンゴ
14 (木)	減量ごはん	〃	〃	もずくスープ・チキン焼きそば・野菜コロッケ	米・めん じゃが芋	糸かま・もずく・鶏肉・豚肉 牛乳	筍・長ねぎ・生姜・人参 キャベツ・玉ねぎ・ピーマン
15 (金)	米	飯	〃	大根のみそ汁・鮭塩焼き・肉じゃが	米・じゃが芋 こんにゃく	油揚げ・鮭・豚肉・牛乳	大根・人参・玉ねぎ グリーンピース
19 (火)	黒糖パン	〃	牛乳	いんげん豆の豆乳ポタージュ スパゲッティソース・黄桃	パン・マーガリン スパゲティ	花豆・クリームチーズ・豆乳 粉乳・鶏肉・牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参・ブロッコリー グリーンピース・ピーマン・桃
20 (水)	米	飯	〃	ワカメのみそ汁・鶏の照り焼き・磯香和え	米・じゃが芋	ワカメ・油揚げ・鶏肉・小女子 のり・花竹輪・牛乳	長ねぎ・小松菜・白菜
21 (木)	減量ごはん	〃	〃	キムチうどん・野菜春巻き・中華キュウリ	米・うどん・春巻きの皮 ゴマ・ごま油・春雨	豚肉・鶏肉・大豆・牛乳	ニラ・人参・白菜・筍・ニンニク 長ねぎ・木耳・キュウリ
22 (金)	米	飯	〃	白菜とひき肉のスープ・かぼちゃのチーズ焼き ミニトマト(各2個) はいがふりかけ	米・ゴマ	豚肉・鶏肉・チーズ・のり 花かつお・大豆・はいが・牛乳	白菜・木耳・長ねぎ・生姜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ミニトマト

### こんだてせつめい

- 5日 八雲で獲れたサーモンと、八雲で育った牛からしぼった牛乳でクリーム煮を作ります。サーモンは骨に気をつけて食べてね。切り込みパンに、ポイルキャベツとハンバーグソースかけをはさんで食べてね。
- 11日 いも団子汁がです。いも餅が使われているので丸呑みをせず、よくかんで食べてね。

### 7月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	650	23.9
中学校	807	30.0

予定回数 15回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。