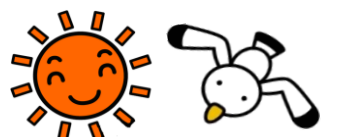


# 令和5年8月分献立予定表



一小・中学校一

日曜	主食	牛乳	主菜・副菜	デザート	おもにエネルギーのもとになる食品		おもに体をつくるもとになる食品		おもに体の調子を整えるもとになる食品	家庭でとりたい食べ物
					たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく 質	むきしつ 無機質	ビタミン・ 無機質	
23 水	ごはん	○	ポークピカタ コーンポタージュ トマトときゅうりの和え物		こめ こむぎこ じゃがいも	オリーブあぶ ら あぶら	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん コーン パセリ トマト きゅうり	豆類 海そう類
24 木	ごはん	○	はまちのレモン焼き 鶏団子のスープ ジャーマンながいも		こめ さとう かたくりこ ながいも	あぶら	はまち とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	レモン たまねぎ にんじん こまつな しめじ パセリ	豆類 海そう類
25 金	ごはん	○	ホイコーロー 中華スープ 梨入りフルーツ杏仁		こめ かたくりこ さとう あんにとろろ	あぶら	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん ねぎ にんにく きくらげ もやし コーン おうとう パイン なし	いも類 海そう類
28 月	ごはん	○	若鶏肉の竜田揚げ わかめのすまし汁 そうめんかぼちゃの酢の物		こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	とりにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ そうめんかぼちゃ きゅうり	くだもの類
29 火	ドッグパン	○	ロングウインナー パンプキンポタージュ 夏大根のサラダ		パン さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ウインナー ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト かぼちゃ たまねぎ にんじん セロリ パセリ コーン だいこん きゅうり	豆類 海そう類 くだもの類
30 水	ゆかりごはん	○	さばのねぎだれかけ 北菜野菜のとん汁 きゅうりののり酢和え		こめ こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	さば みそ ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ なす たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり もやし しそ	くだもの類
31 木	ごはん	○	豚肉の梨ソースかけ かきたま汁 五目ひじき		くすこ さとう こめ かたくりこ こんにゃく	あぶら	ぶたにく とうふ たまご だいす さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	なし トマト たまねぎ にんじん ほししいたけ ちんげんさい いんげん	くだもの類

※献立及び食材は、都合により変更することがあります。太字の食材は、北栄町産の食材です。 北栄町学校給食センター TEL 36-3244 担当：栄養教諭



## 食育だより 夏休み号

### なつ よぼう 夏ばて予防

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりするなど、体調を崩しやすくなることです。

次のことをこころがけて、夏を元気に過ごしましょう。

1 つめ 冷たいものの飲みすぎ  
や食べすぎに注意



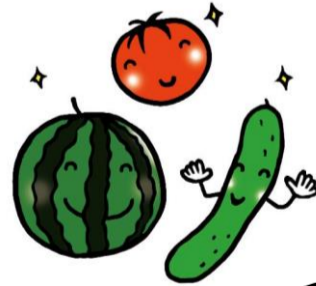
冷たいアイスやジュースばかり飲んでいいると、おなか  
が冷え、胃腸の調子  
が悪くなったりしま  
す。

2 あさ 朝ごはんをしっかり  
食べよう



1日3回の食事は、生  
活リズムを整えるのに  
大事なはたらきがあり  
ます。また朝ごはんは  
1日を元気に始めるた  
めの大切な食事です。

3 なつ やさい 夏野菜をたくさん食べ  
よう



夏野菜は、ピタミ  
ン類、ミネラル、  
水分がたっぷり含  
まれています。

4 れいぼう 冷房に気をつけよう



冷房の効いた部屋に  
長時間いると体調を  
崩してしまいます。  
寝るときはタイマー  
などを利用するなど  
工夫をしましょう。

5 よ 夜ふかしをしない



休み中は寝るのが遅くな  
りがちです。睡眠不足は  
夏の健康の大敵！早寝早  
起きを心がけ、生活リズ  
ムを整えましょう。

水分補給も  
忘れずに、健  
康で楽しい夏

