

8月分献立表

黄色の仲間	熱や力となり、体を動かす力のもとになる	赤の仲間	血や骨や肉になり、体をつくる	緑の仲間	体の調子を整える
規則正しい生活を！ 	20 (火) 小753kcal 中871kcal ★野菜カレー ★牛乳 ★メロン or ピーチゼリー	21 (水) 小706kcal 中800kcal ★わかめごはん ★牛乳 ★根菜のごま汁 ★チキンみそカツ ★メロン or ピーチゼリー	22 (木) 小639kcal 中779kcal ★みそラーメン ★牛乳 ★キャベツの油炒め ★ごはん	23 (金) 小622kcal 中758kcal ★ごはん ★牛乳 ★お吸い物 (はんぺん) ★ハンバーグのおろしソースかけ ★中華風サラダ	
	黄:ごはん、じゃがいも、バター 赤:牛乳、豚肉、粉チーズ 緑:にんじん、玉ねぎ、なすび、ピーマン、メロン	黄:ごはん、じゃがいも、あらごま、パセリ 赤:牛乳、油揚げ、鶏肉、わかめ 緑:にんじん、ごま油、じゃがいも、玉ねぎ、さやいんげん、突んじり、メロン	黄:ラーメン、あらごま、さとう、ごはん 赤:牛乳、キャベツ、いんげん、ごま油、みそ 緑:メロン、もやし、ほうれん草、キャベツ、玉ねぎ	黄:ごはん、ほうれん草、ごま油、さとう 赤:牛乳、はんぺん、ハンバーグ、たまご 緑:長ねぎ、しらす、きゅうり、にんじん、おろし缶	
26 (月) 小714kcal 中843kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (豆腐、長ねぎ) ★白身魚フライ (ソース) ★ごぼうサラダ	27 (火) 小559kcal 中706kcal ★バターパン ★牛乳 ★クリームスープ ★チキン照り焼き ★もやしとツナのあえもの	28 (水) 小650kcal 中778kcal ★ブルコギ丼 ★牛乳 ★白菜のかつおあえ	29 (木) 小671kcal 中831kcal ★きつねうどん ★牛乳 ★ポテトと肉団子の ケチャップ煮 ★チーズ	30 (金) 小712kcal 中838kcal ★ごはん ★牛乳 ★みそ汁 (白菜、わかめ) ★さんまの生姜煮 ★牛肉のしぐれ煮	
黄:ごはん、油、パセリ、マヨネーズ 赤:牛乳、豆腐、油揚げ、白身魚、みそ、焼くわ 緑:長ねぎ、ごぼう、にんじん、キャベツ	黄:バター、じゃがいも、バター、ドレッシング 赤:牛乳、とり肉、ツナ	黄:ごはん、さとう、ごま油 赤:牛乳、白菜、肉、みそ、しょうが、かつお節 緑:にんじん、玉ねぎ、ピーマン、もやし、ほろろ、キャベツ	黄:うどん、油、じゃがいも、バター、さとう 赤:牛乳、鶏肉、白菜、油揚げ、ミートボール、チーズ 緑:長ねぎ、しらす、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、ピーマン	黄:ごはん、あらごま 赤:牛乳、みそ、牛肉、さんま、わかめ 緑:ほろろ、にんじん、しらす、ごぼう、さやいんげん	

※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。

8月平均栄養価 たんぱく質 ①25.3g ②300g 脂肪 ①20.4g ②23.6g

地場産の野菜がたくさん登場してきます。



20日	21日	学 校 名
メロン	ピーチゼリー	名小、東小、西小、豊西小、智小、智中、となみ保、智慧文保
ピーチゼリー	メロン	南小、中小、中央小、下小、東風小、名中、東中、風連中、センター



長い長い夏休みが終わり、2学期が始まりました！

まだまだ残暑がきびしいので、体調を崩さないように気をつけましょう。

◆夏休み明け…こんな人はいませんか？

 <p>あさ朝、なかなか起きられない</p>	 <p>しょく食よくがわかず、おなががすかない</p>	 <p>あたま頭がボーっとして、べんきょう勉強に集中できない</p>	 <p>からだ体がだるく、やる気がおきない</p>
---	--	--	--

*** 今月の地場産 ***

- ◇お米：風連町有機生産組合
- ◇作りみそ：風連めぐみ会
- ◇牛肉、ハンバーグ：ニチロ (地場産のため)
- ◇もやし：坂本食品
- ◇豚肉(SFF)：鈴木ビットファーム
- ◇すりみ製品：えひす食品
- ◇大豆製品：とうろの藤井
- ◇しいたけ、豆腐：名寄市の上学園

これらは、学校が休みだからと夜ふかしや朝寝ぼうをしたり、夜おそくに夜食を食べるなどして、生活リズムがくずれたことによって起こります。もとの生活リズムを取りもどすためには、「早寝早起き、朝ごはん」が何より大切です。