

給食だより

令和5年7・8月
北広島市学校給食センター
TEL 373-2487



夏休みの過ごし方に注意しよう

楽しい夏休みです。でも、学校が休みだからといって、生活がだらしなくなっていないですか？休み中の生活を注意しましょう。

いつまでも起きない



夜更かししていませんか？起きる時間が遅くなると、生活リズムもどんどん乱れてきます。

朝ごはんを抜く



朝ごはらは1日を元気に過ごすための大切な食事です。朝食を抜くと生活リズムが乱れてきます。

おうちでゴロゴロ



涼しい朝や夕方の時間になるべく体を動かしましょう。また、食事の準備や片付けなどの手伝いもしましょう。

好きな時間におやつ



おやつをだらだら食べているとその後の食事が食べられなくなったり、虫歯の原因にもつながります。

牛乳、や〜めた!



牛乳はカルシウムが豊富です。成長期に大切なカルシウムを補うためにも牛乳を飲みましょう。豆乳や小魚もカルシウムが多く含まれています。

食べるのは好きなものだけ



かたよった食事は、栄養バランスを崩します。おうちの人と夏休みの中にいろいろな食品や料理を食べて楽しみましょう。



8月 こんだて

今月の平均栄養価
たんぱく質：24.5g 脂質：19.3% 塩分2.6g

献立名	主な食品			献立名	主な食品			
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える	
21月 630 kcal ご飯 夏野菜カレー きゅうりの浅漬け 冷凍みかん	ご飯 油 じゃがいも 米粉 でん粉	豚肉	かぼちゃ スツキーニ 玉ねぎ 人参 なす 生姜 にんにく トマト きゅうり	28月 620 kcal ご飯 みそけんちん汁 たらスパイスあげ ゴマネーズサラダ	ご飯 豆腐 豚肉 みそ	大根 こんにゃく 人参 長ねぎ ごぼう	でん粉 油 ごま 卵抜きマヨネーズ	だら ハム キャベツ きゅうり 人参 コーン
22火 677 kcal ソフトフランスパン マカロニのクリーム煮 とうもろこし フルーツ白玉	ソフトフランスパン マカロニ 油 バター 小麦粉	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム	玉ねぎ 人参 パセリ とうもろこし	29火 605 kcal 背割りコッペパン レタスとトマトのスープ ポークあらびき ソーセージ 炒めビーフン ケチャップ(個袋)	コッペパン 油 じゃがいも きび粉	ベーコン レタス パセリ にんにく 人参 玉ねぎ トマト	水あめ 砂糖 ピーマン 油 てんさい糖 砂糖	豚肉 キャベツ 玉ねぎ もやし 人参 ビーマン りんご果汁 トマト
23水 684 kcal ご飯 豆腐と大根のみそ汁 秋鮭フライ ジジリスカン	ご飯 豆腐 油あげ みそ	大根 人参 長ねぎ	大根 人参 長ねぎ	30水 612 kcal ご飯 麻婆豆腐 ナムル ミニトマト	ご飯 油 てんさい糖 ごま油 てん粉	豆腐 豚肉 大豆 みそ	人参 長ねぎ 枝豆 干しいたけ エリンギ にんにく 生姜 小松菜 もやし 人参	油 てんさい糖 ラム肉 玉ねぎ ビーマン トマト もやし キャベツ 人参 にんにく 生姜 りんご
24木 611 kcal 野菜しょうゆ ラーメン 荒挽き肉しゅうまい おかかサラダ	ラーメン 油	豚肉 わかめ	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし 白菜 人参 長ねぎ 筍 玉ねぎ 生姜 長ねぎ	31木 633 kcal カレーうどん 大根と枝豆のサラダ すいか	うどん でんさい糖 米粉 でん粉	豚肉 つと(かまぼこ)	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 長ねぎ 大根 枝豆 人参 すいか	油 てんさい糖 かつお節 大根 キャベツ 人参 きゅうり
25金 624 kcal ご飯 白菜と肉団子のスープ ケチャップチキン ブロッコリーと ツナのサラダ わかめふりかけ	ご飯 春雨 でん粉 ごま油 砂糖 パン粉 でん粉 小麦粉 油	鶏肉 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ トマト 玉ねぎ りんご にんにく	★食品名が 太字 になっているものは北広島産です。 ★米は全量北広島産を使用しています。				
				◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承願います。				