

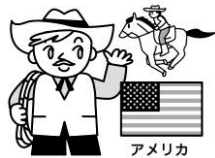
令和8年度8月予定こんだて表・中学校

献立	食品		
	エネルギーになる 熱や力	体をつくる 筋肉・骨・歯・血など	体の調子を整える 病気にかかりにくくするなど
25(火) 825 kcal	麦ごはん 夏野菜のカレー	麦ごはん 菜種油	鶏肉 玉葱・人参・南瓜 ピーマン ブロッコリー 生姜・にんにく
26(水) 745 kcal	オムレツ 冷凍パン 丸パン ラビオリ入りスープ 骨に注意して食べましょう 鮭チーズメンチカツ	オムレツ 冷凍パン 丸パン ラビオリ オリーブ油	オムレツ 冷凍パン 丸パン 人参・ブロッコリー キャベツ・パセリ
27(木) 729 kcal	ウィンナーの ケチャップソテー 塩ラーメン あらびき肉シューマイ【2個】 キムチ炒め はちみつレモンゼリー	ラーメン 菜種油 あらびき肉シューマイ 菜種油 ごま油 はちみつレモンゼリー	ウィンナー 玉葱・人参 人参・もやし 長葱・たけのこ 生姜・にんにく 白菜・玉葱 人参・キムチ にんにく・生姜
28(金) 772 kcal	スパゲティ ツナトマトソース 札幌黄玉葱コロッケ 蒸し野菜 イタリアンドレッシング	スパゲティ 菜種油・三温糖 札幌黄玉葱コロッケ 菜種油 イタリアンドレッシング	ツナ 玉葱・人参・パセリ トマト・にんにく もやし・人参 キャベツ・ピーマン
31(月) 783 kcal	ごはん じゃが芋とわかめの 味噌汁 骨に注意して食べましょう さば塩焼き きんぴらごぼう	ごはん じゃが芋 油揚げ・わかめ 白みそ さば塩焼き 菜種油 三温糖	玉葱 大根 ごぼう・しらたき 人参

※物資の都合等により、献立や材料の一部を変更する場合がありますのでご了承ください。

太字で記載している大根、ピーマンは千歳産を使用する予定です。

世界の料理



7月の世界の料理はアメリカの「ポークビーンズ」です。その名のとおり豚肉と豆、野菜をトマトソースで煮込んだアメリカの伝統的な家庭料理です。豚肉は動物性たんぱく質や疲労回復に役立つビタミンB1を多く含み、大豆は植物性たんぱく質が豊富です。トマトの酸味がまろやかになるように粉チーズを加えました。お楽しみに♪

千歳産野菜を使う取組

これまでも給食に千歳産の小松菜や大根などの野菜を使ってきましたが、使用品目の拡大や使用回数を増やすためJA道央、千歳市、給食センターの3者で打ち合わせを重ねてきました。7月は小松菜と大根、8月は大根とピーマンを使います。子どもたちに千歳産野菜について知ってもらい、新鮮でおいしい野菜を味わってもらえたらと思っています。千歳産野菜を使用する日は、こんだて表にイラストを載せておりますのでご覧ください。

7・8月 給食だより

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す	いぶん(水分)補給をこまめにしよう		水や麦茶少しずつつまめにのみましょう。汗をかいたときには塩分も一緒にとるようになります。
て	きど(適度)に運動しよう		ラジオ体操やウォーキング、水泳などで体を動かしましょう。炎天下は避けて朝夕の涼しい時間帯に行いましょう。
き	そく(規則)正しい生活を心がけよう		夜ふかしせずに早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な	つ(夏)が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、身体を冷やす効果があるとされています。
な	がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ	め(冷)たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や	しょく(夜食)やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝、昼、夕の食事以外に何か食べる時は、ダラダラ食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す	す(進)んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み	みんなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に	ゆう(乳)製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください!

☆7月7日(火)は七夕☆

七夕ゼリーがつきます。

