



7月給食だより

夏バテ予防のための食生活

暑い夏、夏バテして食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。夏バテを防ぐための食生活のポイントです。

1、偏った食事をしない

食欲がなくなり、あっさりとした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。スタミナ不足にならないためにも、主食、主菜、副菜、汁物をそろえることで栄養のバランスを整えましょう。

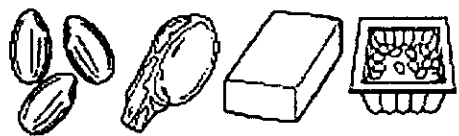


2、ビタミンB1、ビタミンCの多い食べ物をとろう

夏バテ予防には、ビタミンB1やビタミンCの多い食べ物を食べると効果的です。

ビタミンB1

ビタミンB1を多く含む食品には玄米、豚肉、大豆・大豆製品などがあります。ビタミンB1は、疲労回復に効果的で、ねぎやんにくと一緒に食べるとより効果的です。



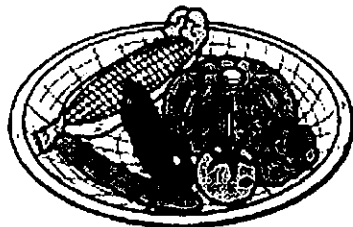
ビタミンC

ビタミンCは、野菜や果物に多く含まれます。特に赤ピーマンや黄ピーマンの含有量は多く、約1個で1日に必要な量を超えています。ビタミンCは、体の抵抗力を高める作用があります。



3、夏野菜を食べよう

夏が旬の野菜には豊富なビタミン類や水分が含まれています。旬の時期は栄養価も高くおいしいので積極的に食べるようにしましょう。



夏が旬の野菜には、トマト、ピーマン、きゅうり、かぼちゃ、なす、とうもろこしなどがあります。

2017(平成29).7.1
足寄町学校給食センター

7月予定献立表

日	主 食 (働く力や体温になる)	主 菜 (肉や骨など体をつくる)	副 菜 (体調を整え、体をつくる)	汁物・デザート (不足しがちな栄養素を補う)	牛 乳
3月	ごはん YES!クリーン米	さんまの煮付け さんま	梅かつお和え ほうれん草、もやし、梅干	にらと玉子の味噌汁 にら、鶏卵	牛 乳
4火	卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	南瓜のシチュー 鶏肉、南瓜、玉葱、人参、じゃがいも、バター、脱脂粉乳	冷やしスパゲティ スパゲティ、キャベツ、きゅうり、トマト、もやし、ハム、ドレッシング	果物 パイナップル	ジョア ブレン
5水	親子うどん うどん、鶏肉、鶏卵、葱、人参、長葱、ほうれん草			カレーポテト じゃがいも	牛 乳
6木	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	うずら卵と豚肉のケチャップ煮 豚肉、うずら卵、じゃがいも、きくらげ、ピーマン、玉葱、人参	めかぶと玉子のスープ 鶏肉、人参、ほうれん草、めかぶ	お揚げカリカリサラダ 油揚げ、キャベツ、きゅうり、コーン	牛 乳
7金	三色丼 YES!クリーン米、鶏ひき肉、豚ひき肉、鶏卵、さやいんげん		もずくサラダ もずく、きゅうり、人参、もやし、ハム、ドレッシング	わかめスープ・セタゼリー和え わかめ、長葱、甘夏ゼリー、ナタデココ	牛 乳
10月	ごはん YES!クリーン米	チンジャオロース 豚肉、葱、ピーマン、じゃがいも、オイスターソース	キャベツのおかか和え キャベツ、もやし、小松菜、人参	きのこ味噌汁 えのき、しめじ、豆腐、焼豆	牛 乳
11火	ごまパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	ミートローフ 鶏ひき肉、豚ひき肉、パン粉、牛乳、鶏卵、玉葱、枝豆、コーン、人参、バター、生クリーム	ひじきのサラダ きゅうり、トマト、ひじき	しらたきスープ しらたき、鶏肉、玉葱	牛 乳
12水	坦々麺 ラーメン、豚ひき肉、メンマ、長葱、チンゲンサイ、もやし			マーブル蒸しケーキ ホットケーキ粉、鶏卵、牛乳、ココア	牛 乳
13木	コッペパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	チキンカツ チキンカツ	玉葱風味のサラダ 豚肉、大根、人参、ほうれん草、オニオンチップ、えのき、しめじ、ドレッシング、アーモンド	キャロットスープ 人参、玉葱、生クリーム、牛乳	牛 乳
14金	山菜寿司 YES!クリーン米、葱、わらび、人参、ひき、鶏肉	白身魚のフライ 白身魚	きゅうりの風味漬 きゅうり、塩昆布	鶏とごぼうのすまし汁 鶏肉、ごぼう、ほうれん草	牛 乳
18火	ミルクペーパーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏のはちみつ醤油・照り焼き 鶏肉	ツナポテト じゃがいも、ツナ、キャベツ、きゅうり、コーン、人参	ミネストローネ ごぼう、大根、玉葱、人参、白菜、トマト、ベーコン、バター	牛 乳
19水	キャベツとツナのペペロンチーノ スパゲティ、ツナ、キャベツ、唐辛子		ブルーベリー×2ゼリー ブルーベリー、ゼリー、ナタデココ	ブロッコリーとコーンのスープ ブロッコリー、コーン	牛 乳
20木	ミルクパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、鶏卵、マーガリン	鶏から揚げ 鶏肉、オイスターソース	わかめサラダ わかめ、ハム、春雨、キャベツ、きゅうり、人参、ドレッシング	レタスとベーコンのスープ ベーコン、鶏卵、レタス	牛 乳
21金	カツカレー YES!クリーン米、大豆、玉葱、人参、脱脂粉乳、ミニとんかつ(卵・乳)		福神漬 大根、きゅうり、なす、れんこん、しょうが、なたまめ、しその葉、しいたけ	フルーツ杏仁 寒天、みかん、パイナップル、黄桃	牛 乳
24月	ごはん YES!クリーン米	にら豚卵とじ 豚肉、にら、鶏卵	変わりおひたし キャベツ、ほうれん草、もやし、桜えび、昆布	貝だくさん味噌汁 油揚げ、じゃがいも、人参、もやし	牛 乳
25火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、黒糖、鶏卵、マーガリン	ビーフン炒め ビーフン、豚肉、キャベツ、玉葱、にら、人参、きくらげ	チキンとゴマサラダ 鶏肉、キャベツ、きゅうり、人参、きくらげ、ドレッシング	オニオンスープ 玉葱	牛 乳

☆見やすい所には、ご家庭の食事の参考にしてください。
☆材料の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

献立のお知らせ

冷たくて甘い、おやつ 飲み物のとり過ぎに注意!

暑くなると、体がだるくなったり、食欲がおとろえたりして、口当たりの良い甘いアイスクリームや、ジュースをとり過ぎてしまいがちです。冷たくて甘い物を取り過ぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じにくくなってしまったりして、夏バテの原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスの良い食事、しっかり体力をつけて夏ののりきりしましょう!



7日：セタゼリー和え

セタは織姫と彦星が1年に1度だけ天の川にかかる橋を渡って会うことができるという説話に基づいた行事です。そのセタにちなんで、1年に1度の星形のナタデココと爽やかな甘夏ゼリーが登場!



12日：マーブル蒸しケーキ

今日の蒸しケーキは、プレーンとココアの生地で、マーブル(大理石)です。初の試みですが、きれいなマーブル模様になりますように!色と味のハーモニーを目と舌で楽しんで!



13日：キャロットスープ

しっかり煮込んだ人参と玉葱をポタージュにして、生クリームと牛乳で、まろやかな味にします。人参ぎらいさんも、ぜひ一口チャレンジしてみてください!

14日：山菜寿司

らわんぷきと、足寄のわらびなどを味付けして、酢飯と混ぜ合わせています。旬の恵みをさっぱりと味わって!



平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	664kcal	27.4g	21.5g
中学生	810kcal	33.3g	25.9g
高校生	672kcal	26.5g	18.1g

(※高校生は、牛乳を除く)