

# 8月9月 給食だより

## 生活習慣病の予防について ~食生活を見直してみよう~

生活習慣病とは、食事や運動、睡眠などの生活習慣が深く関わって起こる病気をいい、糖尿病、高血圧、脂質異常症などがあげられます。

### < このような食習慣に注意！ >

 食べすぎ	 脂質・塩分・糖分のとりすぎ	 朝食ゆきなど欠食をする
 夜遅くに食べる	 NO! 野菜や果物をまったく食べないなど、好き嫌いがある	 よくかまないで食べる

### < 生活習慣病予防対策 >

 朝食は毎日とりましょう	 よくかんで食べましょう
 朝食は時間と量を決めましょう	 咀嚼を心がけましょう

食生活の乱れが生活習慣病を招く要因にもなります。子どものうちから正しい食習慣を身につけることが大切です。

## 8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
22月	ごはん 精白米	さんまうまか煮	チンジャオロース	あっさりみそ汁	牛乳
23火	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、精製、マーガリン、加糖練乳、牛乳	Caたっぷりお好み焼き		ウインナースープ	牛乳
24水	中華ラーメン ラーメン、醤油、パプリカ、もやし、ハム		ゆでとうきび		牛乳
25木	食パン/いちごジャム 食パン/いちごジャム	ポテトコロッケ(のり塩)	温野菜	水ぎょうざスープ	牛乳
26金	ハヤシライス 精白米、牛肉、玉葱、マッシュルーム、バター			サイダー風ゼリー	牛乳
29月	ごはん 精白米	鶏肉のレモンペッパー焼き	なす味噌炒め	苳布のおずいもの	牛乳
30火	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、精製、マーガリン	マカロニミートソース煮	ささみサラダ	黄桃	牛乳
31水	焼きうどん うどん、鶏肉、人参、玉葱、キャベツ			野菜スープ/型抜きチーズ	牛乳

☆食材の都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。  
☆「給食だより」は食卓での話題のひとつとして、また朝夕の食事と重ならないよう献立の参考にご活用下さい。

## 献立のお知らせ

8月以降しばらくの間地場産物を使います。

☆下記の地場産物は、作物の生育状況によって提供出来ない場合があります。その際は献立を変更しますので、ご了承ください。

### 《足寄産食材の紹介》

8月24日：ゆでとうきび

今年も鎌倉の上妻さんが育てたピュアホワイト(雪の妖精)を提供します。採れたての食材は鮮度が良く、栄養価も高いです。



新メニュー  
ごぞい

8月29日：なす味噌炒め

9月16日：なすのみそ汁

下妻冠のアイザックスさんが作ったなすを使います。なすは余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、夏バテ防止におすすめの野菜ですよ！



◎玉ねぎ→郊南：松田さん

## 新メニュー.....

9月7日：栗とレーズンの蒸しパンシリーズの新作です。栗は栄養価をバランスよく含んでいます。お楽しみに。

9月28日：蒸しさつまいも。低温でじっくりと約2時間かけて蒸し焼きにします。栗の味覚を味わいましょう！

## もど!野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。野菜料理を是非してとりましょう。



2022(令和4) 8. 22

足寄町学校給食センター

## 9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
1木	ナン ナン		もやしサラダ	スープカレー	牛乳
2金	三色丼 精白米、鶏肉、豚肉、鶏卵、いんげん		大根のピリッと漬	みそけんちん汁	牛乳
5月	ごはん 精白米	ほっけ生葉揚げ焼き	きんぴらごぼう	豆腐とねぎのみそ汁	牛乳
6火	黒糖パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、精製、マーガリン、きな粉	和風ミートローフ		オニオンスープ	牛乳
7水	カルボナーラスバゲティ スバゲティ、マッシュルーム、玉葱、ベーコン、牛乳、生クリーム			栗とレーズンの蒸しパン	みかんジュース
8木	揚げパン・きな粉 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、精製、マーガリン、きな粉			コーンサラダ	もずくスープ
9金	カラフルピラフ 精白米、人参、玉葱、ピーマン、バター	鶏肉の香草焼き			わかめスープ/お月見ポンチ
12月	ごはん 精白米	チキンカツ	大豆じゃが	白菜のみそ汁	牛乳
13火	薄割り卵パン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、精製、マーガリン	ウインナー	うどんサラダ	ポテトポタージュ	牛乳
14水	あんかけ焼きそば 焼きそば麺、鶏肉、玉葱、白菜、卵、人参、さくらげ、つばろ				玉子スープ/ワッフル
15木	バターパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、精製、バター	ミートボールのトマト煮		ブロッコリーとコーンのスープ	牛乳
16金	五目ごはん 精白米、鶏肉、豚肉、ひじき、ごぼう、人参	たらのスパイス焼き		なすのみそ汁	牛乳
20火	ミルクベビーパン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、精製、マーガリン	南瓜のオレンジソース		しらたきスープ	牛乳
21水	田舎うどん うどん、鶏肉、つばろ、豆腐、いんげん、人参、長ねぎ、白菜	ちくわ天ぷら		ミルクココア	牛乳
22木	紙巻カツカレー 精白米、鶏肉、じゃが芋、玉葱、大豆	福神漬		焼きプリンタルト	牛乳
26月	わかめおにぎり 精白米	肉団子		満洲汁(味噌味)	牛乳
27火	クロワッサン 小麦粉、塩、ショートニング、脱脂粉乳、イースト、砂糖、精製、マーガリン	白身魚のフライ・タルタル		カレーうどん	牛乳
28水	肉ももスバゲティ スバゲティ、鶏肉、豚肉、玉葱、人参	蒸しさつまいも		洋麩スープ	牛乳
29木	食パン 食パン	チキンマリネ		オレンジシチュー	牛乳
30金	ピピンバ 精白米、鶏肉、小松菜、もやし、鶏卵、メンマ、人参、大豆	餃子		塩ちゃんこスープ	牛乳

平均値	エネルギー	たんぱく質	脂 質
小学生	653kcal	23.9g	22.9g
中学生	795kcal	28.7g	27.5g
高校生	661kcal	22.1g	19.9g

(※高校生は牛乳を除く)