

7月給食だより

給食目標 【夏の食生活について知ろう】

暑さに負けない食生活について

暑い日が続き、食欲が落ちていませんか？夏バテを防ぐ食事のポイントについて考えてみましょう。

★ **朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる**

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ **旬の野菜や果物を食べる**

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ **冷たいものをとりすぎない**

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



食欲がないときは、香辛料や香味野菜を利用するのもおすすめです。
特有の香りやピリ辛さで食欲が刺激されます。



月	火	水	木	金
	[1日] 627kcal	[2日] 603kcal	[3日] 583kcal	[4日] 630kcal
	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ポークハヤシライス ようなし 洋梨ミックス	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 まめ じる 豆とん汁 きんぴらごぼう オレンジ あじ つき 味付のり	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく いも しょうがに 豚肉と芋の生姜煮 もやしのナムル	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 コンソメスープ とりにく 鶏肉のマリネソテー マーシャルビーンズ
[7日] 656kcal	[8日] 675kcal	[9日] 584kcal	[10日] 602kcal	[11日] 659kcal
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ごもく に 五目煮 さばみそ煮 に	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐とベーコンの中華煮 アーモンドあえ バナナ	こめこ しょう 米粉小バターパン ぎゅうにゅう 牛乳 スパゲティナポリタン オムレツ えだまめ 枝豆	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 チャップスイ 揚げぎょうざ②	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 じろ ふかやわ 深川めし（具） げんき 元気ヨーグルト きざみのり
[14日] 647kcal	[15日] 675kcal	[16日] 623kcal	[17日] 650kcal	[18日] 613kcal
ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 カレー ふくじんづけ 福神漬 すいか	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 くさ 茎わかめのみそ汁 青梗菜の チンジャオロースー アーモンド	こめこ 米粉コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 うみ さんち から 海の幸のピリ辛スープ やさい 野菜コロッケ ミニトマト② ピピピチーズ②	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かいわか に 開花煮 にしん しょうがに にしん生姜煮	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 すいとん汁 じろ ぶた 豚キムチ オレンジ
[21日]	[22日] 643kcal	[23日] 669kcal	ミニトマトについて 16日に使用するミニトマトは 東旭川産の予定です。 地元の野菜を味わっていただきましょう。 	
 うみ ひ 海の日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐のカレー煮 きゅうりともやしの しおこんぶ 塩昆布あえ ピーチゼリー	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 のっぺい汁 じろ ほね 骨なしサーモンフライ バナナ		

※2つ以上配食する献立には、献立名の後ろの○の中に個数が書いてあります。

※日付の隣の数字は、中学年の1食あたりの目安エネルギー量です。



東旭川学校給食センター

“ポプラキッチン” Cコース