

日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
26	火	なつやさいかレーライス ふくしんづけ れいとうようなし	精白米 ぶた肉 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん スッキーニ トマト ピーマン 混合こしょう 水 カレールー(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 福神漬け(小麦・ごま)    夏に旬の食材がたくさん入ったカレーです。 冷凍洋なし【加熱済み】
27	水	コーンのミルクスープ とりにくのごますかけ いんげんとツナのソティ	ベーコン(大豆・豚肉) ホールコーン たまねぎ パセリ マカロニ(小麦) 牛乳 米油 水 ベシャメルルー(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 生クリーム 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白ワイン 瀬戸のほん塩 白こしょう とり肉 塩こしょう 丸大豆醤油 米酢 てんさい糖 みりん 清酒 白すりごま 水 いんげんまめ キャベツ にんじん ツナ にんにく 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 白こしょう オリーブ油
28	木	オニオンスープ とうふハンバーグ チーズポテト	たまねぎ にんじん パセリ ホールコーン しめじ ベーコン(大豆・豚肉) 炒め玉ねぎ(大豆) 水 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 白ワイン 丸大豆醤油 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう こめ油 豆腐ハンバーグ(大豆・鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 みりん でん粉 水 じゃがいも チーズ(乳) パター(乳) 牛乳 てんさい糖 瀬戸のほん塩 
29	金	やさいのみそしる しろみざかなフライ マーボーなす 	にんじん だいこん こまつな ぶなしめじ 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 白身魚フライ(小麦・大豆) 米油 中濃ソース なす ぶた肉 長ねぎ にんじん しょうが にんにく てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) 丸大豆醤油 無添加みそ 清酒 コチュジャン(大豆) オイスターソース でん粉 ごま油 水

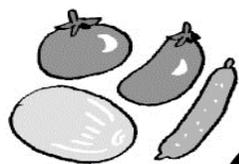
今月の給食目標
「夏を元気に過ごそう」

夏野菜を食べて暑い夏をのりきろう!

なすの紫色には「ナスニン」という栄養成分が含まれていて目のつかれをとってくれます。

食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている20品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類は甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829

今月の給食で使用する食材(牛乳を除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。



夏野菜で 体の中から涼しく!

きゅうりやトマト、冬瓜 など、夏野菜は水分をたっぷり含んでいるので汗で奪われた水分を補給したり、涼しく過ごせるように体を冷やしたりする作用があります。また、利尿作用のあるカリウムも豊富。暑さでとり過ぎてしまった水分を、しっかり排出して、体内の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて、元気に夏を乗り切りましょう。

水分補給で 熱中症を 防ごう



熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

8月分平均栄養価

熱量
小学生 680カロリー (650カロリー)
中学生 824カロリー (820カロリー)

たんぱく質

小学生 15.8%
中学生 15.3% (16%)
()内は学校給食の基準です。