

		1日(水)		2日(木)		3日(金)											
		812kcal		752kcal		829kcal											
◆今月の平均栄養量◆ <table><tr><td>エネルギー</td><td>812 Kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>31.4 g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr><tr><td>脂肪エネルギー比</td><td>28.2 %</td></tr><tr><td>塩分量</td><td>3.0 g</td></tr></table>		エネルギー	812 Kcal	たんぱく質	31.4 g	脂質	25.5 g	脂肪エネルギー比	28.2 %	塩分量	3.0 g	★ごはん みそ汁 かぶ・なめこ・かつおだし・みそ きんぴら丼の具 豚もも肉・ごぼう・人参・白滝・さつま揚げ・長ねぎ・しょう油・酒・みりん・米油・ごま油・砂糖・干し椎茸・白いりごま さつま芋天ぷら さつま芋・小麦粉・片栗粉・塩・サラダ油		ミルクパン 田舎風スープ じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン・人参・チキンコンソメ・塩・パセリ・こしょう はちみつ鶏 鶏肉・みそ・はちみつ・にんにく・生姜 スパゲティサラダ スパゲティ・胡瓜・マヨネーズ・かにかまぼこ・人参・砂糖・塩・こしょう Pいちごジャム 水あめ・砂糖・いちご・りんご・ペクチン		★ごはん ハヤシライス 豚肉・玉ねぎ・ハヤシブレイク・人参・トマトピューレ・しめじ・トマトケチャップ・ウスターソース・米油・バター・にんにく・赤ワイン フルーツ白玉 黄桃缶・パイナップル缶・白玉(もち米粉・でんぷん)・みかん缶 福神漬 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩	
エネルギー	812 Kcal																
たんぱく質	31.4 g																
脂質	25.5 g																
脂肪エネルギー比	28.2 %																
塩分量	3.0 g																
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)									
760kcal		745kcal		810kcal		809kcal		817kcal									
★ごはん どさんこ汁 玉ねぎ・じゃが芋・豚肉・みそ・コーン・もやし・人参・バター・ごま油・にんにく・生姜 羽幌産たらのカレーフライ ★たら・パン粉・植物性たん白・塩・カレー粉・にんにく粉末・こしょう・乾燥人参・粉末チーズ・ウコン粉末・乾燥ほうれん草・サラダ油 もやしと小松菜のポン酢和え もやし・小松菜・ポン酢(しょう油・米酢・果糖ぶどう糖果糖・砂糖・塩・醸造酢・オレンジ果汁・昆布だし・酵母エキス)・赤ピーマン		七タそうめん 冷麦・鶏肉・しょう油・人参・長ねぎ・二色かまぼこ・かつおぶし・油揚げ・みりん・酒・砂糖・塩・昆布・煮干し・干し椎茸 星のコロッケ じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・砂糖・豚脂・乾燥マッシュポテト・塩・香辛料・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コーンフラワー・植物油脂・水あめ・でん粉・サラダ油 パインスライス(1切れ) パイン缶		★ごはん かき玉スープ 玉葱・卵・人参・しょう油・鶏がらだし・白いりごま・こしょう 豚肉のケチャップ甘酢炒め 豚もも肉・玉ねぎ・トマトケチャップ・しめじ・ピーマン・砂糖・片栗粉・しょう油・酒 にらまんじゅう (1. 2年生1ヶ・3年生以上2ヶ) キャベツ・にら・豚脂・鶏肉・豚肉・植物性たん白・しょう油・砂糖・ごま油・塩・香辛料・もち粉・植物油脂・水あめ・でん粉・粉末油脂		背割ロップパン にんじんのポタージュ 野菜ポタージュ用スープベース(牛乳・玉ねぎ・砂糖・油脂粉末・チキンエキス・小麦粉・バター・ビーフエキス・塩・酵母エキス・植物油脂・ミルポア・香辛料)・にんじんピューレー・パセリ ホットドック用ハンバーグ(1ヶ) 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・豚脂・植物性たん白・砂糖・酵母エキス・塩・ぶどう糖・にんにくペースト・トマトペースト・香辛料・生姜ペースト・でんぷん フルーツサラダ パイン缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップクリーム(水あめ・砂糖・植物油脂・乳塩) Pケチャップ		★ごはん すまし汁 豆腐・長ねぎ・★わかめ・かつおだし・みりん・酒・しょう油・塩 さばのみそ煮 さば・みそ・砂糖・片栗粉・発酵調味料 じゃが芋のそぼろあん じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・米油・かつおだし・片栗粉・しょう油・砂糖・みりん・枝豆									
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)									
790kcal		803kcal		853kcal		861kcal											
★ごはん ミートボールカレー 鶏肉・豚肉・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ジャワカレー・スペシャルカレー・パーモントカレー・ヨーグルト・米油・フルーツチャツネ・トマトケチャップ・バター・中濃ソース・コリアンダー・クミン ホタテ風味サラダ 大根・小松菜・ホタテ風味ほくし身(魚肉・塩・ほたてエキス・粉末卵白・大豆たん白・でん粉・植物油脂・人参・米油・しょう油・りんご酢・砂糖 福神漬 大根・なす・れんこん・なたまめ・しそ・ぶどう糖果糖液糖・砂糖・しょう油・塩		広東ラーメン ラーメン・豚もも肉・白菜・もやし・チンゲン菜・人参・★昆布・煮干し・かつおぶし・鶏がら・しょう油・玉ねぎ・生姜・オイスターソース・片栗粉・塩・にんにく・こしょう タコでたこやき(1ヶ) かつおだし・小麦粉・たこ・キャベツ・揚げ玉・サラダ油・長ねぎ・生姜酢漬・砂糖・塩 Pチーズ ナチュラルチーズ・ミルクカルシウム		ごはん みそ汁 大根・人参・油揚げ・みそ・かつおだし 塩ザンギ(2ヶ) 鶏肉・酒・しょう油・にんにく・生姜・片栗粉・塩・小麦粉・キャノーラ油 なすと挽肉の炒め物 玉ねぎ・なす・豚肉・干し椎茸・みそ・米油・砂糖・みりん・しょう油・酒		黒糖パン コーンスープ 牛乳・コーン・ホワイトソース・フレーク・スキムミルク・砂糖・塩・こしょう・パセリ ポークビーンズ 豚もも肉・じゃが芋・玉ねぎ・大豆・人参・トマト・トマトケチャップ・ベーコン・米油・砂糖・赤ワイン マカロニツナサラダ マカロニ・胡瓜・マヨネーズ・ツナ・人参・砂糖・塩・こしょう		あまつり 留萌神社祭									
20日(月)		21日(火)		22日(水)		23日(木)		24日(金)									
837kcal		823kcal		843kcal													
海の日		スパゲティミートソース スパゲティ・豚肉・オリーブ油・にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・チキンコンソメ・デミグラスソース・トマトケチャップ・ハヤシブレイク・中濃ソース・砂糖・塩・こしょう・パセリ ハムとキャベツのマリネ キャベツ・人参・ハム・りんご酢・砂糖・オリーブ油・塩 和梨ゼリー なし果汁・ぶどう糖・果糖・寒天		★ごはん みそ汁 豆腐・みそ・長ねぎ・かつおだし・ふのり ビビンバ丼の具 豚肉・もやし・ほうれん草・人参・みそ・砂糖・しょう油・酒・米油・生姜・にんにく・コチジャン(みそ・砂糖・水あめ・ぶどう糖・発酵調味料・唐辛子・塩・米粉・にんにく・魚醤・大豆粉)・白いりごま 塩昆布和え 白菜・小松菜・塩こんぶ(こんぶ・しょう油・塩・砂糖)・ごま油・白いりごま		コッペパン フ라운シチュー じゃが芋・玉ねぎ・豚もも肉・人参・ハヤシブレイク・ウスターソース・トマトピューレ・生クリーム・バター・米油 サクサクメンチカツ 豚肉・鶏肉・植物性たん白・玉ねぎ・パン粉・牛脂・豚脂・しょう油・ワイン・にんにく・砂糖・パン粉・小麦粉・水あめ・でん粉・粉末油脂・植物性たん白・塩・サラダ油 Pチョコクリーム 水あめ・砂糖・小麦粉・ショートニング・ココアパウダー・カカオマス		夏休み									

- ・**みそ**は北海道産の米と大豆からできています。深い甘みとこく、香りがよいのが特徴です。
- ・**本みりん**は昔ながらの作り方にこだわり、素材の味を感じられます。
- ・**しょう油**は国産原料のみで作ったまろやかな味わいのしょう油です。
- ・**塩**は沖縄産。塩味だけでなくミネラル、うま味が豊富です。
- ・**ごま油**は昔ながらの製法で絞った一番しほり。とても香りがよいのが特徴です。

6日(月)
(羽幌産たら)
北るもい漁業協同組合

10日(金)
(焼尻産わかめ)
川上物産店

14日(火)
(利尻・苫前産昆布)
川上物産店

朝食は、英語で「breakfast」といいます。断食(fast)を破る(break)という意味です。朝食をぬくと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝食をとりましょう。

食育だより

7月



*** 給食目標 *** 牛乳を飲もう！



牛乳は乳牛からしぼった乳（生乳）を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも積極的に飲んでほしい食品です。



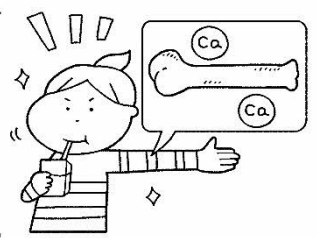
牛乳でカルシウムをとろう

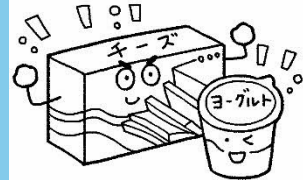
牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



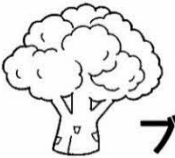


世界各地ではチーズ、ヨーグルト、バターなど、さまざまな乳製品がつくられています。チーズは世界でもっとも種類が多い加工食品のひとつで、ヨーグルトは乳酸菌が豊富です。乳製品の特徴や栄養価を知り、食卓にもっと取り入れてみませんか。

牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1～2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。



つぼみを
食べる野菜
ブロッコリー

ブロッコリーは小さなつぼみが集まってできています。そのため、収穫せずそのままにしていると、花が咲きます。ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれていて、抗酸化作用もあります。



水分たっぷり夏野菜
きゅうり

きゅうりは、水分がとて多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。

持続可能な社会を目指そう

わたしたちの住む地球は、地球温暖化やごみの量の増加、生物多様性の危機など、さまざまな環境問題を抱えています。これは、わたしたちの生活が地球の自然が持つ許容量を超えるほど、地球環境に大きな負荷を与えているからです。限りある資源を大切にするために、環境のためにできることを考えて実行していきましょう。



こんげつ こんだて
今月の献立メモ

1日(水) きんぴら丼の具 ごぼうは日本で昔から食べられてきた野菜で、おなかの中をそうじしてくれる食物せんいがたっぷりふくまれています。ごぼうは根の部分なのでかたいため、かむ回数がふえる料理です。よくかむとあごの力がついて勉強の集中力アップにもつながります。早食いを防ぐのにも役立ちます。

3日(金) ハヤシライス の名前の由来には、いくつかの説があり『早矢仕（はやし）さん』という人が考えた料理だからという説と、『ハッシュドビーフ・ウィズ・ライス』という英語が短くなったという説です。肉や玉ねぎ、人参が入った日本で生まれた洋風のごはん料理として親しまれています。

6日(月) タラカレーフライ たらは脂が少なく、体をつくるたんぱく質と骨をしょうぶにするビタミンDがふくまれています。くさみも少ないので魚が苦手な人も食べやすい魚です。今日のたらは、留萌管内羽幌町のたらを使ったカレーフライです。

7日(火) セタ 昔の人は、「字がじょうずになりますように」「ぬいものがじょうずになりますように」と、練習ごとが上手になるようにお願いしていました。今はスポーツや勉強、なりたいものなど自分の夢や願いを自由に書いてますね。セタでは笹の葉に短冊やかざりをつるしますが、笹はまっすぐ高くのびる木で、悪いものから守ってくれと言われています。風にゆれて、願いごとを夜空の星までは運んでくれると考えられてきました。

15日(水) なす の紫色には、目を守る働きがあると言われる成分が含まれています。ブルーベリーの紫色と一緒に目の健康に役立つ食べ物です。なすの旬は6月から9月ごろです。夏にたくさん日をあびて育つので、この時期のなすはつやつやでとくにおいしいですよ。

16日(木) 大豆 はそのまま食べるだけでなく、豆腐、油あげ、みそ、しょう油、納豆、きなこなど毎日の食事に欠かせない食べ物にも変身しています。給食でもみそ汁や豆腐料理などいろいろな献立に使われています。たんぱく質が多く、筋肉や血液、骨をつくる材料になる「カルシウム」「鉄分」「食物せんい」もふくみ、おなかの調子を整えたり、貧血予防にも役立ちます。大人の体のホルモンを手助けしてくれる成分も入っているもで、将来の健康を守るためにも大豆製品を毎日食べるといいですね。

22日(水) ビビンパ丼の具 韓国語で「ビビン」は「まぜる」、「パプ」は「ごはん」という意味です。その名前の通り、具とごはん、薬味を全部よくまぜてから食べるのが基本です。今日のビビンパには、肉のたんぱく質と、人参やほうれん草などのビタミンがたっぷり入っています。一つの料理でいろいろな食べ物のとれる、給食ならではのメニューです。