

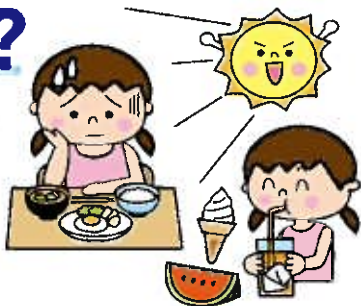
給食 だより 8月

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 42-2211
 穂別学校給食センター
 45-2888

いよいよ楽しみにしていた夏休みが始まります。暑いときは、冷たい飲み物やお菓子を食べてしまいがちですが、今が旬の夏野菜には、体の熱を下げるはたらきがあります。ぜひ、そんな旬のおいしい野菜も取り入れながら、規則正しい夏休みをすごしてください。

食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。つい冷たい物ばかり口にしたりしますが、冷たい物をとり過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは紙より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

唐辛子や香味野菜、酸味のあるものは、唾液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料

トウガラシ



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色、オレンジといった暖色系の色には、食欲を増す効果があります。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを使うなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、1回の食事で両手で1杯が大体の適切な量とされます。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから野菜を食べよう！



朝ごはんを食べないと、1日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく、バリエーション豊かに！



生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろいろな野菜を楽しもう！



健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。ごはんや野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずを取りましょう。

※山形県早稲市「塩山武手ばかり」による、生キャベツやレタスでとる場合の量。ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の場合は片手に山盛り1杯が目安です。

むかわ食育の日 (8月19日*2学期初日メニュー)

今月のむかわ食育の日メニューの注目は、「とうもろこし」です。あまくておいしいとうもろこし、むかわ町のとうもろこしをゆでてとうもろこしにして給食に登場します。他にも、むかわの夏野菜がたくさん入ったカレーが待っています。

2学期の給食もお楽しみに☆



2022年(令和4年)

8月 予定献立表

月	火	水	木	金																											
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <table border="1"> <tr> <td>小低</td> <td>1,2年生</td> <td>小低</td> <td>528kcal</td> <td>たんぱく質 24.9g</td> <td>脂質 19.6g</td> <td>食塩相当量 2.1g</td> </tr> <tr> <td>小中</td> <td>3,4年生</td> <td>小中</td> <td>603kcal</td> <td>27.4g</td> <td>21.0g</td> <td>2.3g</td> </tr> <tr> <td>小高</td> <td>5,6年生</td> <td>小高</td> <td>679kcal</td> <td>29.8g</td> <td>22.5g</td> <td>2.5g</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>中学生</td> <td>中</td> <td>773kcal</td> <td>34.0g</td> <td>25.3g</td> <td>3.0g</td> </tr> </table> <p>【8月平均栄養価】</p> <p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます。</p>	小低	1,2年生	小低	528kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 19.6g	食塩相当量 2.1g	小中	3,4年生	小中	603kcal	27.4g	21.0g	2.3g	小高	5,6年生	小高	679kcal	29.8g	22.5g	2.5g	中	中学生	中	773kcal	34.0g	25.3g	3.0g	<p>【8月平均栄養価】</p> <p>たんぱく質 24.9g</p> <p>脂質 19.6g</p> <p>食塩相当量 2.1g</p> 	<p>19</p> <p>ごはん むかわ食育の日</p> <p>夏野菜カレー</p> <p>ゆでとうきび</p> <p>レモンサラダ</p> 	<p>米・麦</p> <p>ズッキーニ・きゅうり・かぼちゃ・豚肉・白ワイン・じゃがいも・玉ねぎ・人参・トマト・中華スープ・トマト・アニオン・にんじん・てんぷら・たんぱく質・水餃子・春雨・納豆・豆腐・ゆでりんご・ごぼう・かぼちゃ・鶏肉・じゃがいも・カレー・そば・そばめし・餅・鶏肉エキス・白身・キャベツ・玉ねぎ・春雨・カラメル(食塩)・パーモンドカレー・フランク(小麦・豚脂・カレーパウダー・てんぷら・オニオン・納豆・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・アスパラ・パスタ・醤油・はちみつ・ソース・納豆・大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・てんぷら・りんご・カレー・餅・鶏肉エキス・プラワフル・春雨・加工てんぷら・醤油・乳化剤・酸味料・香辛料・豚肉・しょうゆ・にんじん・カレー・粉・ソニオン(大豆)</p> <p>どうもろこし・漬物</p> <p>キャベツ・れんこん・まぐろの塩漬・人参・エッグケア(大豆)・三温糖・ヨーグルト(乳)・コショウ・レモン果汁</p>
小低	1,2年生	小低	528kcal	たんぱく質 24.9g	脂質 19.6g	食塩相当量 2.1g																									
小中	3,4年生	小中	603kcal	27.4g	21.0g	2.3g																									
小高	5,6年生	小高	679kcal	29.8g	22.5g	2.5g																									
中	中学生	中	773kcal	34.0g	25.3g	3.0g																									
<p>22</p> <p>ごはん</p> <p>たぬき汁</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>ヒーマンのごま和え</p>	<p>23</p> <p>スライスパン</p> <p>ミートボールスープ</p> <p>ポテトグラタン</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>りんごシヤム</p>	<p>24</p> <p>ごはん</p> <p>大根のみそ汁</p> <p>豚肉と大豆の甘みそがらめ</p> <p>なめたけ和え</p>	<p>25</p> <p>めん</p> <p>ジャージャーめん</p> <p>きゅうりと切干大根の佃煮酢え</p> <p>ももゼリー</p>	<p>26</p> <p>ごはん</p> <p>どさんこ汁</p> <p>たらもの西京焼き</p> <p>ほうれん草のおひたし</p> <p>こぼねにきをつけてましょ</p>																											
<p>米・麦</p> <p>じゃがいも・大根・人参・ごぼう・鶏肉エキス(大豆)・こんにやく・玉ねぎ・みそ・煮干し(いわし)・昆布</p> <p>かぼちゃ・パン粉・じゃがいも・玉ねぎ・植物油・脱脂粉乳・米粉・砂糖・小麦粉・醤油・大豆・こめ油</p> <p>ヒーマン・もやし・ごま・三温糖・醤油</p>	<p>米・麦</p> <p>人参・玉ねぎ・キャベツ・ミートボール(豚肉・マカロニ・こめ油・脱脂粉乳・牛乳・小麦粉・てんぷら・豚肉・塩元水・植物性たんぱく質・大豆・香辛料・ドロイト・ピロリン酸・焼酎・焼酎Ca)・干しいたけ・えのき・コンソメ・チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚貝パウダー・醤油エキス・野菜)・醤油・コショウ</p> <p>じゃがいも・玉ねぎ・コーン・ズッキーニ・豚肉・マカロニ・こめ油・脱脂粉乳・牛乳・ハッシュメルソース(小麦粉・醤油・片栗粉・加工てんぷら・大豆・乳)・小麦粉・醤油・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚貝パウダー・餅田エキス・野菜)・コショウ・チーズ・パン粉</p> <p>ブロッコリー・ごまドレッシング(小麦・大豆・油・ごま・餅田エキス)</p> <p>赤あめ・砂糖・りんご・ペクチン・酸味料</p>	<p>米・麦</p> <p>大根・人参・長ねぎ・豆腐(大豆)・みそ・昆布・煮干し(いわし)</p> <p>豚肉・醤油・醤油・しょうが・てんぷら・こめ油・大豆・みそ・にんじん・三温糖・みりん・ごま</p> <p>なめたけ(えのき・醤油・水あめ・砂糖・片栗粉・味料)・昆布エキス・魚貝・かつおエキス・あさのエキス・酸味防止剤・小麦粉・もやし・醤油</p>	<p>小麦粉・醤油・かんすい・なたね油</p> <p>豚肉・大豆・ミート・人参・たけのこ・玉ねぎ・干しいたけ・大豆・ズッキーニ・長ねぎ・しょうが・にんにく・醤油・とりがらスープ(鶏肉)・小麦粉・パンパンジャン(みそ・そば粉・香辛料)・レンメンジャン・てんぷら・ごま油(ごま・大豆)</p>	<p>米・麦</p> <p>たら・みそ・みりん・醤油・三温糖</p> <p>ほうれん草・もやし・ちくわ(たら・てんぷら・餅田エキス)・かつおぶし・人参・醤油</p>																											
<p>29</p> <p>ごはん</p> <p>もすくのみそ汁</p> <p>豚肉のしょうが炒め</p> <p>枝豆サラダ</p>	<p>30</p> <p>黒糖パン</p> <p>コーンスープ</p> <p>鶏肉のはちみつ焼き</p> <p>ラトツイユ</p>	<p>31</p> <p>ごはん</p> <p>豆腐スープ</p> <p>ピピンパン</p> <p>パンパンジーサラダ</p>	<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・きゃべつ・きゅうり・ごまつな・ズッキーニ・だいこん・どうもろこし・トマト・なす・にんじん・ヒーマン・ほうれん草・干しいたけ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p> 																												
<p>米・麦</p> <p>もすく・豆腐(大豆)・人参・長ねぎ・煮干し(いわし)・昆布・みそ</p> <p>豚肉・玉ねぎ・ヒーマン・てんぷら・しょうが・三温糖・醤油・醤油・こめ油</p> <p>枝豆・人参・キャベツ・エッグケア(大豆)・みそ・三温糖・ごま</p>	<p>小麦粉・黒砂糖・醤油・イーストフード・豚肉・卵・マーガリン</p> <p>じゃがいも・人参・玉ねぎ・コーン・クリーム・コーン・バター・こめ油・脱脂粉乳・牛乳・バター・小麦粉・コーンクリーム(コーン・小麦粉・クリームパウダー・砂糖・てんぷら・大豆・油・チーズ・乳・牛肉)・コンソメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚貝パウダー・餅田エキス・野菜)・コンソメ・醤油</p> <p>鶏肉・みそ・はちみつ・醤油・しょうが・にんにく</p>	<p>米・麦</p> <p>豆腐(大豆)・えのき・人参・わかめ・長ねぎ・ジャンタン・餅田エキス・醤油・砂糖・小麦粉・乳・大豆・牛肉・セラチン・豚肉・豚肉・ごま・ごま油・醤油・醤油・コショウ・酢・カラスープ(鶏肉)</p> <p>豚肉・しょうが・にんにく・切干大根・人参・干しいたけ・みそ・みりん・三温糖・トウパンジャン(みそ・そば粉・香辛料)・もやし・チンゲンサイ・ズッキーニ・ごま・ごま油(ごま・大豆)・大豆・醤油</p> <p>ソフトチーズ(鶏肉)・きゅうり・もやし・人参・しょうが・ごま・醤油・みりん・みそ・酢・醤油・三温糖</p>																													