

こんだてひょう

8月

月	火	水	木	金
<p>こんだて ぶつし どう つごう ○献立は物資等の都合により、事前の連絡なく変更する場合があります。ご了承下さい</p> <p>OEメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしております。</p> <p>きゅうしょくひ しよくざい こうにゆう ○給食費はすべて食材を購入するために使われています。未納とならないようお願いいたします。</p> <p>こんだて ○献立の  マークは、その日に使用を予定している地元産食材を紹介しています。</p> <p>こんげつよう 今月使用するほたては、地元の寺本商店様から寄贈頂いたほたてです。地元のお恵みに かんしゃ おい 感謝して、美味しくいただきます。</p>			<p>8月平均栄養価</p> <p>小 中</p> <p>たんぱく質 27.4g 33.2g</p> <p>脂 質 23.1g 27.8g</p> <p>食塩相当量 2.8g 3.3g</p>	<p>16  青菜ごはん(香ばし醤油)</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>みそ汁(いも・玉ねぎ・わかめ)</p> <p>メンチカツ(中1個)</p> <p>やさい 野菜のナムル</p> <p style="text-align: right;">/749</p>
<p>19 ごはん</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>みそ汁(小松菜・大根)</p> <p>とり 鶏のからあげ (小2中3個)</p> <p>ふきの炒め煮 (いた に)</p> <p>687/729</p>	<p>20 みそラーメン</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>いもだんご (小中1個)</p> <p>フルーツのヨーグルトあえ</p> <p>716/887</p>	<p>21 ビビンバ <small>どん</small></p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>ワントンスープ</p> <p>きなマンジェ</p> <p>804/921</p>	<p>22 ココア揚げパン・コッペパン</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>コーンスープ</p> <p>ハンバーグ(小中1個)</p> <p>ほたてと野菜のサラダ</p> <p> ※ほたて かみゆうべつほうめんあ 上湯別方面揚げパン</p> <p>710/886</p>	<p>23 ごはん</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>みそ汁(もやし・人参)</p> <p>さばのみそ煮 (小中1個)</p> <p>にく 肉じゃが</p> <p>664/834</p>
<p>26  梅菜ごはん</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>ほたてと卵のスープ</p> <p>かつおカツ (小中1個)</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p> ※ほたて</p> <p>655/775</p>	<p>27 ミートソーススパゲティ</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>フライドポテト</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>パックドレッシング (コーンクリーミー)</p> <p>760/945</p>	<p>28 なつやさい 夏野菜カレーライス</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>ツナサラダ</p> <p>バニラアイス</p> <p>891/1096</p>	<p>29 ココア揚げパン・コッペパン</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>はくさい 白菜シチュー</p> <p>あじつきにくだんご 味付肉団子 (小2中3個)</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>ゆうべつほうめんあ 湯別方面揚げパン</p> <p>677/855</p>	<p>30 ごはん</p> <p>ぎゅうにゆう 牛乳</p> <p>みそ汁(ほうれん草・人参・卵)</p> <p>いわしの生姜煮 (しょうがに)</p> <p>すき焼き風煮(豚肉) (や ふくに ぶたにく)</p> <p>679/837</p>

夏休み 協力し合おう！ 家庭の仕事

かぞくのために
食事を つくる



しよくじ かた
食事の片づけ
をする



ごみだしをする



家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。

やすひ
休みの日も
ぎゅうにゆう
牛乳を
の
飲もう！



ぎゅうにゆう
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。

