

月	火	水	木	金
18 あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みるし(ほうれん とうにんじん 草・人参) あつや たまご 厚焼き卵 (小中1個) こうや に 高野煮 601/714	19 ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう 牛乳 フライドポテト ブロccoliーサラダ パックドレッシング (イタリアン) 780/965	20 キーマカレーライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜のナムル 果物缶(スライスパン) 709/870	21 ココア揚げパン・コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 ふわふわスープ て 照り焼きチキン (小中1個) マカロニサラダ 上湧別方面揚げパン 678/898	22 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 かきたま汁 や 焼きぎょうざ (小2中3個) まあぼうとうふ 麻婆豆腐 572/718
25 わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ほたて汁 とり 鶏のから揚げ (小2中3個) ちゅうかいた 中華炒め ※ほたて 690/811	26 ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 いなりずし (小中1個) はるさめ 春雨サラダ 588/699	27 ビビンバ丼 ぎゅうにゅう 牛乳 どうふ 豆腐とわかめのスープ ソーダフロート風ゼリー 729/874	28 ココア揚げパン・コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 クリームシチュー て 照り焼きハンバーグ(小中1個) ほたてと野菜のカルパッチョ 湧別方面揚げパン ※ほたて 688/884	29 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじる 豚汁 いわしのしょうがに しょうがに 生姜煮 (小中1個) きりぼしだいこん に 切干大根煮 618/757
8月平均栄養価 小 中 たんぱく質 27.2g 32.6g 脂 質 20.1g 23.3g 食塩相当量 1.9g 2.4g	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。ご了承ください。 ○Eメールは、lunch@town.yubetsu.lg.jpです。ご意見お待ちしています。 ○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。 ○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。 こんげつ しょう 今月使用するほたては、地元  寺本商店様から寄贈いただいたほたてです。地元の恵みに感謝して おい 美味しくいただきます。			

夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう**
 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう**
 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう**
 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう**
 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう 	早寝や早起きをしよう 
冷たいものとりすぎに気をつけよう 	栄養バランスのよい食事をとろう 