

こんだてひょう

8月

月		火		水		木		金											
17	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 みそ汁 （大根・ぶなしめじ） あじつきにくだんご 味付肉団子 （前後3個） ひじきの炒め煮 518／696	18	ごもく 五目うどん ぎゅうにゅう 牛乳 いなりずし （前後1個） きゅうりとわかめの酢 す の物 もの 540／636	19	ちゅうか 中華どんぶり ぎゅうにゅう 牛乳 はるま 春巻き （前2後3個） くだものかん あまなつ 果物缶 （甘夏みかん）  ※ほたて 709／879	20	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう 牛乳 ポトフ スコッチエッグ （前後1個） キャベツの棒々鶏 ばんばんじー メープルジャム 626／820	21	カレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 やさい 野菜とベーコンのスープ ハンバーグ （前後1個） ポテトサラダ 710／919										
24	わかめごはん ぎゅうにゅう 牛乳 たまご ほたと 卵 のスープ チキンみそカツ （前後1個） ふきの炒め煮  ※ほたて 623／722	25	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 ブロッコリーサラダ パックドレッシング （イタリアン） 718／887	26	ハヤシライス ぎゅうにゅう 牛乳 やさい ほたての野菜サラダ ソーダフロート風ゼリー  ※ほたて 721／884	27	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンスープ てや 照り焼きチキン （前後1個） ごぼうサラダ 708／866	28	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたじり 豚汁 さばの塩焼き しおや （前後1個） きぼ だいこんに 切り干し大根煮 658／810										
31	あおな 青菜ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 けんちん汁 しろみ さかな 白身魚フライ （前後1個） ぶたにく たまご ばいにくいた 豚肉と玉ねぎの梅肉炒め 646／769	8月平均栄養価 <table><tr><td></td><td>前期</td><td>後期</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>27.8g</td><td>34.3g</td></tr><tr><td>脂 質</td><td>22.0g</td><td>25.7g</td></tr><tr><td>食塩相当量</td><td>2.0g</td><td>2.9g</td></tr></table>				前期	後期	たんぱく質	27.8g	34.3g	脂 質	22.0g	25.7g	食塩相当量	2.0g	2.9g	こんだて ぶつしゅう つごう じぜん れんらく へんこう ばあい ○献立は物質等の都合により、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 いけん お待ちしています。 こんだて ひ しょう よてい じもとさんよくざいしやうかい ○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。 こんげつしやう じもと てらもとしやうてんま きぞう ◇今月使用するほたては、地元 寺本商店 様から寄贈していただいたほたて じもと めぐ かんしゃ おい です。地元の恵みに感謝して、美味しくいただきます。 こんだて ひ こんだて きさい にってい かくがっこう ◇献立はすべての日の献立を記載しています。日程は各学校のおたよりを かくにん ご確認ください。		
	前期	後期																	
たんぱく質	27.8g	34.3g																	
脂 質	22.0g	25.7g																	
食塩相当量	2.0g	2.9g																	

ねんねんなつ あつ きび
 年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用が
 すすめられていますが、おぐがい きおんさ おお からだ ちやうし せいしやう たも じりつしんけい みだ
 屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因
 になります。なつ ふせ はやねはやお きそく ただ せいかつ
 夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、
 めんいん しょうか た えら しょくじ かた くふう
 スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。



厳しい暑さを乗り越える!

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる

しゅしよく しゅさい ふくさい
 主食・主菜・副菜をそろえる
 ことを意識しましょう。

冷たい麺は具たくさんにする

酸味やスパイスを利かせて食欲アップ

温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる