

給食だより

八雲町学校給食センター

食べる時のやくそくを思い出そう！

- ・よくかんでからごっくんする
- ・ぜったいにまるのみしない
- ・口にいれすぎない

よくかむとだ液が
たくさん出るので
食べかすが落ちて
はきかきれいになるよ！



JA新函館農業協同組合様より

「風の子もち米」
「フルーツサラダヨーグルト」

を無償で提供していただきました！

もち米は赤飯にして8日(水)の給食に出します！
赤飯の味付けや中に入れる豆は、地域によって少し違います。味はお砂糖を入れた甘い味付けや、ごま塩をふったあっさり味があり、使う豆も甘納豆か小豆で分かれることが多いようです。こうした食文化の違いについて、ルーツなどを調べてみるのも面白そうですね。

「フルーツサラダヨーグルト」は、きびしい品質チェックをクリアした大きいサイズのみかん、パイナップル、白桃、ぶどうの4種類が入っていて、北海道産の生乳を使っているのが特徴です。

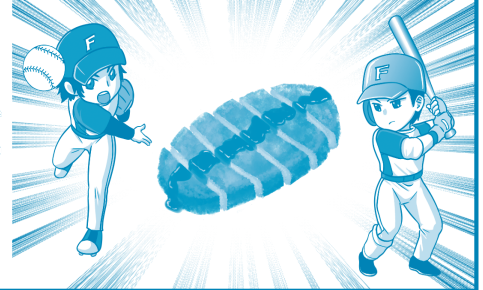
「みそ」も「しょうゆ」も八雲のお味

給食で使われている「みそ」「しょうゆ」は、「服部醸造」様で作られているものです。
食材だけではなく、調味料も地元で作られたものを味わうことができるのは、とてもありがたいことですね。



日本ハム(株)様より「麦小町」というブランドの豚肉を無償で提供していただきました！

13日(月)にこのお肉でトンカツを手作りします。たまごを使わずに作るので、安心して食べてくださいね。カツ(勝つ)を食べて、皆で日本ハムファイターズを応援しましょう！

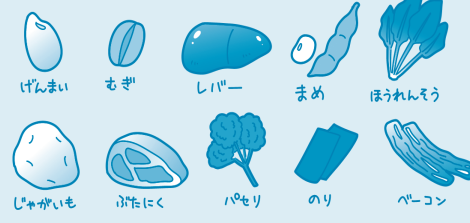


暑さをのりきるには ビタミンB1をたっぷり！

気温が高くなるにつれ、からだは疲れやすくなります。からだのだるい、眠いなどの症状は、ビタミンB1の不足が原因であることが多いようです。

ビタミンB1は気温が15℃のときと35℃のときでは消費量が3倍も違います。白米やインスタントめん、スナック菓子、清涼飲料水などをよく食べたり飲んだりする人は、ビタミンB1不足に気をつけましょう。

【ビタミンB1の多い食べ物】



ビタミンB1は、ネギ類に含まれる酵素と反応して、より体内に吸収されやすくなります。

にんにく、ねぎ、ニラ、たまねぎなどと調理すると効果的です。



7月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (水)	ごはん	牛乳	じゃがいもとほうれん草のみそ汁 とりのごま照り焼き・だいこんとハムのマヨ和え	ごはん・じゃがいも ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ とりにく・ひじき・ハム	ほうれんそう・だいこん きゅうり
2 (木)	げんりょうごはん	〃	けんちんうどん・レモンパジルチキン(2こ) キャベツさっぱりサラダ	ごはん・うどん こんにゃく	ぎゅうにゅう・ぶたにく とりにく	しめじたけ・ごぼう・にんじん・だいこん ながねぎ・レモン・パジル・キャベツ・きゅうり
3 (金)	ごはん	〃	こまつなとえのきのみそ汁 イカわふうフライ・ひじきの煮もの	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・いか・ひじき ちくわ	えのきたけ・こまつな・だいこん・にんじん しめじたけ・グリーンピース
6 (月)	ごはん	牛乳	とりごぼう汁・いわしみそ煮 大根とかまぼこの炒めもの	ごはん	ぎゅうにゅう・とりにく・あぶらあげ いわし・かまぼこ	ごぼう・えのきたけ・ながねぎ だいこん・にんじん
7 (火)	きりこみパン	〃	コンソメスープ・タコスミート せんざりやさいのサラダ	パン・こくとう ごま・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく だいたず・チーズ	キャベツ・コーン・パセリ・たまねぎ・トマト レモン・だいこん・にんじん・きゅうり
8 (水)	せきはん	〃	たなばた汁・ごもく煮 フルーツサラダヨーグルト	もちごめ・ごま そうめん・ふ	ぎゅうにゅう・あずき とりにく・ヨーグルト	いたけ・たまねぎ・しょうが・オクラ・にんじん たけのこ・だいこん・えだまめ・もも・パイン・みかん
9 (木)	げんりょうごはん	〃	キムチスープ・チキン焼きそば チーズはんぺんフライ	ごはん やきそばめん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・こうやどうふ とりにく・チーズ・はんぺん	はくさい・もやし・だいこん・にら・にんじん キャベツ・たまねぎ・ピーマン
10 (金)	ごはん	〃	玉ねぎのみそ汁・塩だれカルビメンチカツ こまつなのごま和え	ごはん	ぎゅうにゅう・あぶらあげ ぶたにく・ちくわ	たまねぎ・こまつな・にんじん
13 (月)	ごはん	牛乳	なめこのみそ汁・手作りとかつ ブロッコリーとツナのサラダ・ミニソース	ごはん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ツナ	なめこ・だいこん・ながねぎ ブロッコリー
14 (火)	バターパン	〃	はくさいのクリーム煮・ラタトゥイユ フルーツしらたま	パン しらたま	ぎゅうにゅう・とりにく ふんにゅう・ベーコン	はくさい・にんじん・トマト・たまねぎ・なす・にんにく ズッキーニ・コナッツ・もも・パイン・みかん
15 (水)	ごはん	〃	だいたずカレー・こくさんやさいコロッケ だいこんにんじんサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・だいたず・ぶたにく	トマト・たまねぎ・ピーマン・にんじん にんにく・コーン・だいこん
16 (木)	げんりょうごはん	〃	みそラーメン・はくさいいそか和え ふりかけ	ごはん・ラーメン ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく ちくわ・かまぼこ・のり	メンマ・もやし・たまねぎ・ピーマン・にんにく ながねぎ・はくさい・こまつな・ほうれんそう・にんじん
17 (金)	ごはん	〃	キャベツのみそ汁・とうふバーグおろしソースかけ つきこん炒め	ごはん こんにゃく	ぎゅうにゅう・とうふ・すりみ さつまあげ	キャベツ・にんじん・だいこん いんげんまめ
21 (火)	コッペパン	牛乳	レタスコーンスープ・チキンナゲット(2こ) スパゲティナポリタン	パン スパゲティ	ぎゅうにゅう・いとかま とりにく・ぶたにく	レタス・コーン・たまねぎ ピーマン



7日(火)の「タコスミート」は、パンにはさんで
たべてくださいね～！

14日(火)の「しらたま」は丸のみせず、よくかんで
からごっくんしましょうね★

7月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	674	23.4
中学校	809	28.1

予定回数 14回

食物アレルギーについての対応や給食食材等
についての問い合わせは八雲町学校給食センター
(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部
が変更する場合がありますので
ご了承下さい。