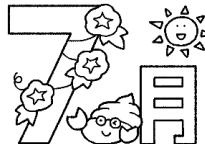


給食だより

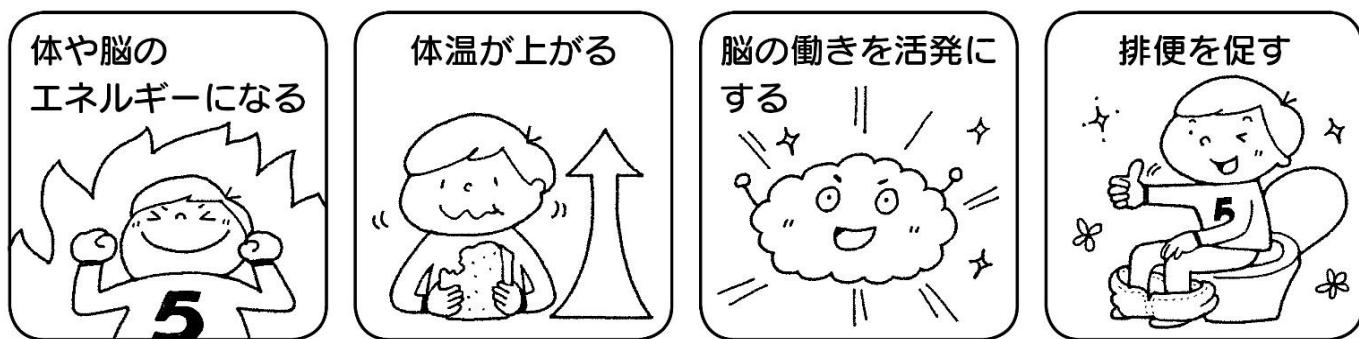


2024. 7
大樹町学校給食センター

朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくとエネルギー不足で、集中力が欠けたり、疲れやすくなったり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさずに食べましょう。

朝ごはんの効果

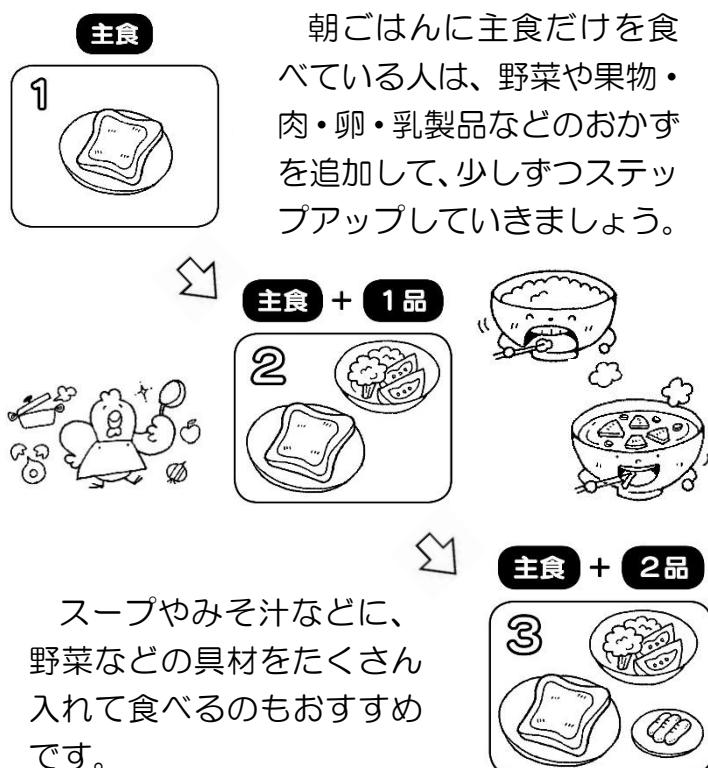


朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

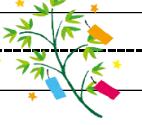


元気に1日を過ごすためには、早寝、早起きの習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりととることが大切です。睡眠不足にならないように、ネット・ゲーム・テレビなどは決められた時間を守りましょう。

朝ごはんステップアップ 1. 2. 3



スープやみそ汁などに、野菜などの具材をたくさん入れて食べるのもおすすめです。

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ごはん	麦入りごはんのビビンバ丼	みそラーメン	コッペパン(背割り)	ウインナーピラフ
米	米、麦、豚肉、だけのこ、人参、きゅうり、もやし、ごま	ラーメン、コーン、豚肉、人参、長ねぎ、白菜、もやし、(ごま)	パン	米、ウインナー、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん、バター
大根とえのきのみぞ汁	春雨スープ	ピッグ揚げぎょうざ	アルファベットスープ	コンソメスープ
大根、えのき、豆腐	春雨、ベーコン、小松菜、コーン、人参	キャベツ、玉ねぎ、豚肉、鶏肉、小麦粉(魚介エキス)	玉ねぎ、いんげん、人参、ウインナー、マカロニ	人参、えのきだけ、キャベツ、ベーコン
★いわしのしょうが煮	牛乳	牛乳	ミートボール(1人3個)	七夕ゼリー
いわし、(小麦)			鶏肉、豚肉、玉ねぎ、小麦粉	メロン果汁、レモン果汁、豆乳
五目きんぴら			★ツナサラダ	牛乳
豚肉、ごぼう、人参、白滝、椎茸、ごま			ツナ、人参、キャベツ、枝豆、卵不使用マヨネーズ	
牛乳			牛乳	ツナサラダをパンにはさんでツナサンドにしてね♪
8	9	10	11	12
ごはん	ごはん	わかめうどん	チーズパン	ごはん
米	米	うどん、豚肉、わかめ、だけのこ、大根、人参、ごぼう、こんにゃく	パン	米
豆腐となめこのみぞ汁	大根とわかめのみぞ汁	ほたてフライ(1人3個)	じゃがいものポタージュ	豚汁
豆腐、なめこ、白菜、長ねぎ	豆腐、わかめ、大根	ほたて、小麦粉	豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、牛乳、小麦粉	豚肉、こんにゃく、ごぼう、大根、玉ねぎ、人参、長ねぎ、豆腐
さば塩焼き	肉じゃが	牛乳	クリスピーチキン	厚焼きたまご
さば	豚肉、じゃがいも、白滝、人参、玉ねぎ、いんげん		鶏肉、小麦粉	卵、(かつおぶしエキス)、(小麦)
切り干し大根の炒め煮	牛乳		イタリアンサラダ	なめたけあえ
大根、人参、茎わかめ、油揚げ		北海道より無償提供していただいた北海道産のほたてです。	キャベツ、枝豆、人参、ハム、イタリアンドレッシング	キャベツ、もやし、人参、なめたけ
牛乳			牛乳	牛乳
15	16	17	18	19
海の日 	ごはん	スパゲッティミートソース	黒糖パン	麦入りごはんのチキンカレー
	米	スパゲッティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、大豆、バター、小麦粉	パン	米、麦、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、バター、脱脂粉乳、小麦粉
	大根スープ	コールスローサラダ	オニオンスープ	焼きプリンタルト
	大根、きくらげ、コーン、長ねぎ、鶏肉、(小麦粉)	キャベツ、コーン、人参、コールスロードレッシング	玉ねぎ、人参、えのきだけ、ベーコン	小麦粉、卵、乳
	★チンジャオロース	ジョアブレーン	★コロッケ	牛乳
	豚肉、ピーマン、だけのこ、じゃがいも、人参、オイスターソース		じゃがいも、鶏肉、小麦粉	
	牛乳		ハムサラダ	
		じゃがいも入りのチンジャオロースです。	ハム、キャベツ、きゅうり	
			牛乳	
22	23	24	25	
ごはん	麦入りごはんの肉みそ丼	五目うどん	ブランパン	★7月の平均値★
米	米、麦、豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参	うどん、鶏肉、こんにゃく、玉ねぎ、人参、椎茸、ちくわ	パン	エネルギー 794kcal たんぱく質 32.4g 脂質 23.7g
キャベツと大根のみぞ汁	小松菜と油揚げのみぞ汁	タコでたこ焼き・小袋ソース	白菜とベーコンのスープ	★今月の大樹産食材★
キャベツ、大根、生揚げ	大根、小松菜、油揚げ	たこ、小麦粉、キャベツ、長ねぎ	白菜、人参、ベーコン、椎茸、(小麦粉)	豚肉、大根 今月から大樹産の清流だいこんが登場! オーランドファームさんより無償提供
さんまの煮つけ	牛乳	牛乳	ハンバーグ・小袋ケチャップ	
さんま			鶏肉、玉ねぎ、豚肉	
にんじんのごまみそあえ			コーンサラダ	
人参、もやし、鶏肉、ごま			コーン、キャベツ、ハム	
牛乳			牛乳	
食べ物は体の中での働きによって3つの色に分けられます。	<p>☆ 7月7日は七夕。☆</p> <p>七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p> 			
黄: エネルギーのもとになる (米、パン、めん類、いも類、砂糖、油脂類など)				
赤: 体をつくるもとになる (肉、魚、卵、小魚、牛乳、乳製品、豆・豆製品、海藻など)				
緑: 体の調子を整えるもとになる (野菜、果物、きのこなど)				

※材料は仕入れの都合により、一部変更となる場合がありますのでご了承ください。

※加工品については、使用されている食品をすべて記載しきれないことがあります。

※献立表の中に()で記載されている食材は調味料として使用されているものです。

※献立名の前に★がついているものは新メニューです。