



日 曜	こんだて	おもな食品（♥印は中泊町産）			エネルギー kcal	おしらせ
		体をつくる 主にたんぱく質・カルシウム	エネルギーになる 主に炭水化物・脂質	体の調子を整える 主にビタミン類		
3月	ごはん いわしのしょうがに ひじきとだいずのごもくにとりだんごのみそしる	牛乳 ひじき みそ いわし だいず とりだんご	♥こめ サラダあぶら さとう	にんじん ごぼう こんにゃく たまねぎ キャベツ ながねぎ ♥しいたけ さやいんげん しょうが	小 635 中 765	大豆は体をつくるもとになる食品です。大豆を未熟のまま収穫したものが枝豆です。
4火	ピリからにくうどん コロッケ キャベツのしおこんぶあえ	のむヨーグルト (プレーン) ぶたにく しおこんぶ ぎゅうにく ツナフレーク	うどん サラダあぶら ごまあぶら じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ もやし にら ながねぎ キャベツ きゅうり	小 572 中 677	食事の前は、せっけん できれいに手を 洗いましょう。
5水	ごはん チキンケチャップに ジャーマンポテト 牛乳 やさいのコンソメスープ	牛乳 とりにく ベーコン いとこまぼこ	♥こめ バター じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ アスパラガス パセリ トマト キャベツ	小 597 中 724	ジャーマンポテトはドイツ料理と思 われていることも多いのですが、ド イツにはいわゆる「ジャーマンポテ ト」はないそうです。
6木	ごはん ツナオムレツ 牛乳 もやしいたけ さつまいものみそしる	牛乳 ツナフレーク たまご ぶたにく とうふ みそ	♥こめ サラダあぶら さつまいも でんぶん	にんじん もやし にら しめじ きぬさや	小 665 中 806	ごぼうやさつまいもには食物せんい がたっぷり。おなかの中をきれいに してくれます。
7金	ボークカレー 牛乳 オクラのごまヨアエ たなばたゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ	♥こめ バター しろごま ゼリー マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト しょうが オクラ カリフラワー にんにく きゅうり	小 700 中 862	7月7日は七夕です。願い事を書い た短冊や七夕飾りを笹竹につるして 星に祈ります。
10月	スタミナどん 牛乳 ながいものうめあえ なめこのみそしる ミルククリームウエハース	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	♥こめ サラダあぶら ながいも ウエハース	にんじん もやし だいこん メンマ (たけのこ) にら きゅうり だいこん なめこ ながねぎ	小 630 中 780	スタミナ丼の具はお皿に盛りつけま す。食べる時に各自でごはんのにせ て、スタミナ丼にして食べましょ う。
11火	みそラーメン 牛乳 えびシューマイ (小2こ：中3こ) にんじんのしりしり	牛乳 たまご ぶたにく えびシューマイ とりにく	ちゅうかめん サラダあぶら ごまあぶら しろごま	とうもろこし にら もやし キャベツ ながねぎ にんじん にんにく しょうが こねぎ	小 642 中 834	にんじんのしりしりは沖縄県の家 庭料理です。にんじんをせん切り にするスライサーを、沖縄では「し りしり器」と言うそうです。
12水	ごはん 牛乳 とんかつ・バックソース プロッコリーのごまあえ かきたまじる	牛乳 とうふ ぶたにく ツナフレーク たまご	♥こめ サラダあぶら でんぶん しろごま	プロッコリー ほうれんそう しいたけ ながねぎ パプリカ	小 631 中 758	とんかつは、青森県産の豚肉を使っ ています。豚肉には疲労回復や夏バ テ予防の効果ががあります。
13木	バターロール 牛乳 あみやきハンバーグ スパゲティサラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	バターロール スパゲティ じゃがいも オリーブオイル ドレッシング	アスパラガス とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん プロッコリー セロリ トマト にんにく パセリ スキニーニ	小 656 中 819	ミネストローネは「具だくさんの スープ」という意味で、イタリアの 野菜スープです。
14金	ごはん 牛乳 サーモンのおやき じゃがいものそぼろに あげなすのみそしる	のむヨーグルト (マスカット) サーモン ぶたにく とうふ みそ	♥こめ でんぶん じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら	たまねぎ なす さやいんげん しょうが こまつな ながねぎ	小 587 中 726	なすといえば紫色を思い出しま すが、なすの原産国インドなどの海外 では、白色が主流だそうです。
18火	かけうどん 牛乳 やさいかきあげ ツナポテトサラダ	牛乳 なると とりにく あぶらあげ ツナフレーク	うどん サラダあぶら じゃがいも ドレッシング	しいたけ にんじん こまつな ながねぎ きゅうり たまねぎ しゅんぎく ごぼう	小 612 中 725	
19水	ごはん 牛乳 ぎょうざ (2こ) ホイコーロー わかめスープ	牛乳 ぶたにく とうふ わかめ なると	♥こめ さとう サラダあぶら ごまあぶら しろごま	キャベツ ビーマン たけのこ にんじん ながねぎ しょうが にんにく えのきたけ	小 628 中 763	さまざまな料理に使われるしょうが の香り成分には、食欲増進や夏バテ 防止の効果ががあります。
20木	ごはん 牛乳 あかうおのさいきょうやき きりぼしだいこんのあさに かしわじる	牛乳 こうやどうふ あかうお あさり あぶらあげ とりにく みそ	♥こめ サラダあぶら さとう じゃがいも	はくさい きりぼしだいこん にんじん しいたけ ながねぎ ごぼう しめじ こんにゃく しょうが	小 605 中 747	みそ汁は水分と塩分、ミネラルやビ タミンを含んでいるので、熱中症の 予防に効果的です。
21金	なつやさいのキーマカレー 牛乳 ふくじんづけ フルーツのゼリーあえ	牛乳 ぶたにく チーズ	♥こめ バター じゃがいも ゼリー	たまねぎ なす スキニーニ にんじん しょうが にんにく トマト りんご パイン もも みかん ふくじんづけ	小 736 中 906	蒸し暑くなると食欲がなくなる人 はいますか？カレー粉などの香辛料 には、食欲を刺激する効果がありま す。

※都合により、献立内容が変更になる場合があります。その際はご了承ください。

※献立の材料・栄養価を知りたい方は、**給食センター(069-3555)**まで、お問い合わせください。

食事のマナー、できていますか？



「マナー」とは、もともと「手」を意味するラテン語からできた言葉です。道具を手で扱うことから「作法」を意味するようになり、今では人に対する態度についてもいわれる言葉です。マナーの基本は相手の立場になって考え、気持ちを思いやること。毎日の給食でもみんなが気持ちよく食べられるように、マナーの意味を考え、しっかり守りましょう。

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずにいけたらどう思うでしょう。健康のためにもと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていますか？



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がいらなくて、落ち着いて食べることができません。

食事中にふざけたい会話をしていますか？



汚い話や気持ちが悪くなるような話をされてしまつては、おいしい料理がだいなしです。話す声の大きさにも注意しましょう。

楽しい雰囲気できちんと食べていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるといいですね。

暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時期とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調節されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能が影響が出るといわれます。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが適した温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。

