



あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう!

ここ遠別でも、やっと夏らしい暑さになってきました。これからの暑い夏を楽しむためには、一日三食きちんと食べて、いろいろな食べ物からバランスよく栄養をとり入れましょう。また夏は汗をたくさんかくので、こまめな水分補給が大切です。水やお茶のほかに、はげしい運動後は、スポーツドリンクなども上手に利用し、暑さに負けずにがんばりましょう。

なつやさい すごいよ、夏野菜のパワー...

夏野菜とは名前の通り、暑い夏の時期に旬を迎える野菜のことをいいます。代表的なものに、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこしなどがあります。

夏野菜はさまざまなビタミンやミネラルが豊富で、水分も多く含まれています。体を冷やす効果があるともいわれているので、夏ばて予防にとりたい食品の1つです。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。7月の給食でもなすび・かぼちゃ・ズッキーニ・ピーマン・かぼちゃ・きゅうり・トマト・すいかなど遠別でとれた「夏野菜」がたくさん登場する予定です。いろいろな「夏野菜」に挑戦しましょう。【収穫時期、収穫量によっては変更があります】



なすび



かぼちゃ



ズッキーニ



ピーマン



きゅうり



ミニトマト



すいか

7がつにつかう
遠別のなつやさい

7月よていこんだてひょう


月	火	水	木	金
今月の遠別産の予定・・・ ① 花菜夢さんを中心に遠別産の野菜が登場する予定です。詳しくは左を読んでください。 ② 遠別町商工会女性部 ……えんべつコロッケ		7月の平均栄養量 エネルギー685kcal たんぱく質 28.2g 脂肪エネルギー比 26% 塩分 2.5g	1日 牛乳 けんちんうどん 枝豆 きなこ団子 (低)3こ、(高)4こ (先)6こ	2日 牛乳 青菜ごはん キャベツと 油揚げのみそ汁 たまごやき2切れ 肉じゃが
5日 牛乳 ごはん 大根としめじのみそ汁 ささみの甘酢がけ もやしのからし和え	6日 牛乳 ごはん わかめと 油揚げのみそ汁 ぶたのしょうが炒め ブロッコリーサラダ	7日 牛乳 そぼろかけごはん ぶた汁 笑の川ゼリー	8日 牛乳 冷やしラーメン (ラーメンの真・たれ) えんべつコロッケ ゴールドキウイ	9日 牛乳 麦ごはん チキンカレー 福神漬け フルーツポンチ
牛乳も飲もう 	13日 牛乳 ごはん 油揚げと 白菜のみそ汁 とりの照り焼き 切り干し大根の カレー炒め煮	14日 牛乳 ちらし寿司(錦糸卵・のり) えのきと花ふのすまし汁 さけの西京焼き おかかきゅうり 豊富牛乳アイス	15日 牛乳 冷やし五目うどん (うどんの真・たれ) とりの天ぷら 遠別産すいか 【予定】	16日 牛乳 ピラフ せん切り野菜スープ オムレツ ポテトサラダ えんべつさん 遠別産ミニトマト
19日 牛乳 ごはん 白菜のスープ たらザンギ (低)1こ、(高)2こ チンジャオロース	20日 牛乳 クリームコッペ コーンポタージュ ミートローフ ブロッコリーソテー	21日 牛乳 麦ごはん 遠別産夏野菜カレー 福神漬け フルーツの ミルクゼリー和え	 水分たっぷり夏野菜 きゅうり きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムも排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。	
今月のおすすめ料理 ✨️ えんべつコロッケ ✨️ 遠別B級グルメグランプリを受賞された料理で、遠別町商工会女性部様に特別に作っていただきます。「ほたて」と「たこの足」がアクセント。2019年全国コロッケフェスティバルで第3位になった、大評判のコロッケです。				



※ 物資の都合により献立を予告なしに変更することがありますので、ご理解ください。

※ 給食のことで何かありましたら、お気軽に給食センター(TEL 7-3715)までご連絡ください。

月		火		水		木		金			
献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料	献立	材料		
<h1>7月のこんだてひょう</h1>											
				1	牛乳	牛乳	608kcal	2	牛乳	牛乳	691kcal
				けんちんうどん		うどん・大根・玉葱・人参・さつま揚げ・長葱・油揚げ・木綿豆腐・こいくちしょうゆ・清酒・本みりん・昆布・削り節		青菜ごはん		精白米・大根葉・しらす干し・食塩	
				枝豆		枝豆・食塩		みそ汁		大根・油揚げ・無添加味噌・いりこだし	
				きなこ団子		小もち・きなこ・上白糖・食塩		たまご焼き		鶏卵・砂糖・食塩・植物油	
肉じゃが		豚肉・じゃがいも・玉葱・人参・しらたき・グリーンピース・てんさい糖・米サラダ油		こいくちしょうゆ・清酒・本みりん							

5	牛乳	牛乳	627kcal	6	牛乳	牛乳	663kcal	7	牛乳	牛乳	691kcal	8	牛乳	牛乳	737kcal	9	牛乳	牛乳	750kcal
ごはん		精白米		ごはん		精白米		そばろかけごはん		精白米・鶏ひき肉・生姜・焼き豆腐・玉葱・人参・米サラダ油・ごま・三温糖・三温糖・こいくちしょうゆ・本みりん・枝豆		冷やしラーメン		ラーメン・鶏ささみ・きゅうり・もやし・赤ピーマン・黄ピーマン・鶏卵・ごま・しょうゆ・本みりん・食酢・りんご酢・レモン果汁・かつおエキス・チキンブイヨン		麦ごはん		精白米・米粒麦	
みそ汁		大根・ぶなしめじ・無添加味噌・いりこだし		みそ汁		わかめ・油揚げ・長葱・無添加味噌・いりこだし		豚汁		豚肉・じゃがいも・うきこんにやく・玉葱・大根・人参・長葱・ごぼう・米サラダ油・無添加味噌・いりこだし・生姜		えんべつコロッケ		じゃがいも・玉葱・ほたて・たこ・バター・食塩・こしょう・小麦粉・鶏卵・パン粉・米サラダ油・中濃ソース		チキンカレー		とりむね肉・じゃがいも・玉葱・人参・大豆・りんご・バター・サラダ油・てんさい糖・にんにく・生姜・カレールー	
ささみの甘酢がけ		ささ身・食塩・清酒・でん粉・米サラダ油・てんさい糖・みりん・こいくちしょうゆ・レモン汁		豚肉の生姜炒め		豚肉・生姜・こいくちしょうゆ・清酒・玉葱・ピーマン・本みりん・三温糖・白いりごま・米サラダ油		天の川ゼリー		天の川ゼリー		キウイ		ゴールドキウイ		福神漬け		大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ	
もやしの辛し和え		もやし・人参・かにかまぼこ・こいくちしょうゆ・ごま油・洋辛子		ブロッコリーサラダ		きゅうり・キャベツ・人参・ブロッコリー・とうもろこし・ロースハム・ドレッシング										フルーツポンチ		みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・カラフルゼリー	

				13	牛乳	牛乳	664kcal	14	牛乳	牛乳	645kcal	15	牛乳	牛乳	617kcal	16	牛乳	牛乳	790kcal
				ごはん		精白米		ちらしずし		精白米・穀物酢・三温糖・食塩・人参・干し椎茸・かんぴょう・枝豆・油揚げ・本みりん・鶏卵・植物油・のり		冷やし五目うどん		うどん・人参・きゅうり・わかめ・長葱・かにかまぼこ・昆布・削り節・しょうゆ・本みりん・清酒		ピラフ		精白米・人参・とうもろこし・玉葱・グリーンピース・とりむね肉・サラダ油・食塩・香辛料・コンソメ	
				とりの照り焼き		鶏肉・砂糖・こいくちしょうゆ・本みりん・三温糖・でんぷん		すまし汁		えのき茸・花魁・長葱・食塩・削り節・昆布		鶏の天ぷら		鶏肉・食塩・yrんぶら粉・米サラダ油		せん切り野菜スープ		キャベツ・ブロッコリー・ベーコン・鶏がらだし・コンソメ・食塩・こしょう	
				切り干し大根のカレー炒め煮		切り干し大根・人参・さつま揚げ・しらたき・ひじき・てんさい糖・清酒・本みりん・しょうゆ・米サラダ油・カレー粉		鮭の西京焼き		鮭・清酒・みりん・砂糖・みそ		すいか		遠別産すいか(予定)		オムレツ		鶏卵・食塩・サラダ油・ケチャップ	
				おおかききゅうり		きゅうり・食塩・ごま油・こいくちしょうゆ・花かつお						ポテトサラダ		じゃがいも・きゅうり・人参・ロースハム・マヨネーズ・フレンチドレッシング・遠別産ミニトマト					
				豊富牛乳アイス		豊富牛乳アイスクリーム													

19	牛乳	牛乳	620kcal	20	牛乳	牛乳	750kcal	21	牛乳	牛乳	736kcal								
ごはん		精白米		クリームコッペ		コッペパン・カスタードクリーム		麦ごはん		精白米・米粒麦									
白菜のスープ		白菜・人参・えのき茸・長葱・ベーコン・鶏がらだし・胡椒・食塩・コンソメ		コーンポタージュ		とうもろこし・玉葱・たもぎ茸・人参・バター・小麦粉・脱脂粉乳・牛乳・食塩・胡椒・ポークエキス・ほたてエキス・パセリ・食用油・でん粉		遠別産夏野菜カレー		豚ひき肉・かぼちゃ・玉葱・人参・なすび・ズッキーニ・大豆・りんご・米サラダ油・バター・カレールー・カレーフレーク・香辛料・三温糖・ケチャップ・ウスターソース・生姜・にんにく									
鱈ザンギ		鱈・しょうゆ・砂糖・水あめ・生姜・にんにく・塩・みりん・でん粉・こしょう・唐辛子・米サラダ油		ミートローフ		豚肉・焼き豆腐・玉葱・パン粉・鶏卵・とうもろこし・人参・グリーンピース・ケチャップ・ソース・にんにく・食塩・香辛料		福神漬け		大根・なす・きゅうり・蓮根・なた豆・しそ・ごま・砂糖・しょうゆ・食塩・香辛料・清酒・食酢									
チンジャオロース		豚肉・清酒・こいくちしょうゆ・生姜・玉葱・筍・ピーマン・カラピーマン・椎茸・オイスターソース・ごま油・三温糖・でん粉		ブロッコリーソテー		ブロッコリー・ロースハム・米サラダ油・食塩・こしょう		フルーツのミルクゼリー和え		みかん・パイナップル・りんご・白桃・黄桃・ミルクゼリー									



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



