



平成28年

8月の献立表

※牛乳は毎日つきます

★毎月19日は「食育の日」です

日	献立名	あかの食品 ちやくになる	きいろの食品 はたらくちからになる	みどりの食品 からだのちょうしをととのえる	アレルギー表示	栄養基準値 エネルギー 640kcal たんぱく質 24g	今日のひとこと
18日(木)	やさしいおラーメン	豚肉 豚骨 鶏ガラ わかめ	ラーメン	もやし 玉ねぎ 人参 白菜 木耳	豚肉	554 24.5	とうもろこしは、いましゅんす。ちなみに、「とうきび」は北海道産です。
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	キウイフルーツ			キウイフルーツ	キウイフルーツ		
★19日(金)	ビビンバ	豚肉 卵 みそ	米 大麦 砂糖 ごま油	長ねぎ 椎茸 人参 ほろれん草 もやし	豚肉 卵	613 21.6	ビビンバは韓国料理です。辛さを吹き飛ばしましょう。
	ぱりぱりきゅうり			きゅうり	さば節		
	アセロゼリー			アセロラ			
22日(月)	ごはん					589 23.4	チンジャオロースは、せんぎ干切りにした野菜と豚肉を炒めた中華料理です。
	もやしわりわかめスープ	鶏ガラ わかめ 高野豆腐	ごま ごま油	もやし 玉ねぎ 人参 しめじ 小松菜			
	にくしゅうまい	豚肉	しゅうまいの皮 でんぷん ごま油	玉ねぎ	豚肉		
	チンジャオロース	豚肉	油 砂糖 ごま油	人参 竹の子 ビーマン 椎茸 にんにく しょうが	豚肉 竹の子		
23日(火)	テーブルロールパン		テーブルロールパン		テーブルロールパン	701 27.6	にほんにんき日本で人気のミートソースは日本語で、イタリアでは、ポロネーゼと呼ばれています。
	ミートソーススパゲティ	豚肉 大豆	スパゲティ 砂糖 小麦粉	人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム にんにく しょうが トマト	豚肉 牛肉エキス		
	コーンサラダ		油 砂糖	キャベツ コーン きゅうり			
	オレンジ			オレンジ			
24日(水)	ごはん		米			625 29.6	ぶたにくに含まれるビタミンB1は、からだなかからエネルギーをつくる時に必要な栄養です。
	ぶたじる	豚肉 豆腐 かつお節	じゃがいも	ごぼう 大根 人参 つきこんにゃく 長ねぎ	豚肉		
	さけのごまフライ	鮭	小麦粉 パン粉 ごま油		鮭		
	はくさいのおひたし	かつお節		白菜 キャベツ	かつお節		
25日(木)	ごもくうどん	豚肉 豚骨 油揚げ	うどん	小松菜 竹の子 ごぼう 人参 椎茸 長ねぎ	豚肉 竹の子 さば節	608 30.3	にんじんぶく人参に含まれるビタミンAは、目の疲れをとってくれます。
	ししゃもフライ	ししゃも(オス)	小麦粉 パン粉		ししゃも(オス)		
	キャロットゼリー			人参 オレンジ			
26日(金)	ごはん		米			592 22.6	エビフライは、しょうゆですが、日本で開発された料理です。
	ジュリアンスープ	ベーコン 鶏ガラ		玉ねぎ キャベツ 人参 セロリ しょうが にんにく	ベーコン		
	エビフライ	えび	小麦粉 パン粉		えび		
	えだまめサラダ		ごま油	枝豆 きゅうり			
29日(月)	ごはん		米			676 28.8	なすは、英語で「エッグプラント」です。アメリカで育てられていたなすは、白くてたまご型をしていたためです。
	マーボーなす	豚肉 鶏ガラ 豆腐 みそ	砂糖 でんぷん	玉ねぎ 人参 なす 長ねぎ 椎茸 竹の子 しょうが にんにく	豚肉 竹の子		
	さけのミニはるまき	鮭 たら チーズ	小麦粉 春巻きの皮 油		鮭 たら チーズ		
	キャベツのちゅうかあえ		ごま ごま油	キャベツ 人参	さば節		
30日(火)	ホットドック	豚肉 卵	コッパパン		コッパパン 豚肉 卵	676 28.9	ホットドックは、手軽に食べられるので、アメリカでは年間1人60本食べているといわれている国民食です。
	コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	じゃがいも 小麦粉	とうもろこし 人参 玉ねぎ	ベーコン 牛乳		
	なまやさい			キャベツ			
	ぶどうゼリー			ぶどう			
31日(水)	なつやさいカレー	鶏肉	米 じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ 赤ピーマン	鶏肉 チャツネ	644 18.0	「やさいひ」は「野菜の日」です。夏野菜たっぷりのカレーで、スタミナをつけましょう。
	はりはりづけ		砂糖	大根			
	グレープフルーツ			グレープフルーツ			

* 献立表は、材料の都合により変更する場合がございますので、御了承ください。



8月食育だより

平成28年
7月27日発行
北海道教育大学
附属釧路小学校

楽しい夏休みを過ごすために 食生活のポイント

明日から待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にもなります。楽しい夏休みを過ごすために健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

★**早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと**

★**冷たい物を取り過ぎないこと**

★**おやつは時間と量を決めること**

★**こまめに水分補給をすること**



旬の味 夏野菜を食べよう

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜の多くは、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあり、暑い季節にぴったりです。夏バテの予防にも役立ちます。
8月31日は「野菜の日」。夏野菜を食べて、体の中から暑さを吹き飛ばしましょう！

夏に美味しい野菜

