

砂川市学校給食センター

おしらせ

種類の提供について、現状の施設・設備による調理方法では、衛生管理の面から難しいため、7月より当分の間、中止しております。この期間は種類からごはんを中心としたメニューで提供しています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

～ 卵(●マーク)について ～

これまで「鶏がら」や「カレールウ」に含まれる卵由来成分を別枠で表示しておりましたが、卵成分を含まない食材へ変更したため、別枠でのアレルギー表記は廃止します。

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。
- 日にちの下にスプーンマークがついている日は、スプーンがつきます。
- お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。
- 献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に給食センターまでご連絡ください。(TEL:52-2229)

夏休み明けの給食開始日

18日 砂川学園

19日 上砂川小・中学校
奈井江小・中学校
浦臼中学校

20日 浦臼小学校

宿題は、計画的に！

ごはんの上に「とんかつ」「卵とじ」をのせて、セルフかつどんを作って食べましょう。

24	ごはん(かつ丼)	米
豆腐とわかめのみそ汁	わかめ、豆腐、えのきたけ、人参、油揚げ、長葱、大豆、昆布、鰹節	
#とんかつ	豚肉、大豆、小麦	
●#卵とじ	玉葱、鶏卵、たけのこ、人参、干しいたけ、小麦、大豆	

31	ごはん	米
#大根のスープ	大根、ウィンナー(豚肉)、人参、たまごたけ、長葱、鶏肉エキス、大豆、小麦、オニオンパウダー	
■#砂川ポークチャップスペシャル	豚肉、チーズ、乳、トマト、玉葱、ウスターソース、小麦、大豆、りんご	
#ジャーマンポテト	じゃが芋、玉葱、ベーコン(豚肉)、鶏肉エキス、大豆、小麦、パセリ	

夏こそ手洗いを しっかりと

夏は外で遊んだり、汗をかいたりして、手がよごれやすい季節です。知らないうちに、手にばい菌がついていることもあります。そのまま食べてしまうと、体の中にばい菌が入ってしまうので、食べる前や、外から帰ったときは、しっかり手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

①水でぬらす

②泡立てる

③手のひら

④手のこう

⑤指と指の間

⑥親指

⑦指先

⑧手首

⑨よく洗い流す

⑩ハンカチでふく

規則正しい生活で 元気な毎日を

夏休み明けは、生活リズムがくずれやすい時期です。毎日を元気に過ごすためには、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣が大切です。

早寝

睡眠は疲れをとったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て、十分な睡眠をとりましょう。

早起き

朝の光を浴びると、脳からセロトニンという物質が出て、体と心がしっかり目覚め、活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝ごはんを食べましょう。

朝ごはんをめくと どうなるの？

暑さで食事が進まず、朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギー不足や体のだるさの原因になります。集中力も下がり、夏バテにつながります。元気に過ごすために、少量でも朝ごはんを食べましょう。

朝食をぬく

朝食をぬく

18	ごはん	米
火	玉葱としめじのみそ汁	玉葱、しめじ、人参、油揚げ、わかめ、大豆、昆布、鰹節
824	たんぱく質	たんぱく質
33	たんぱく質	たんぱく質
25	ごはん	米
火	#芋団子汁	いももち(じゃが芋)、油揚げ、大根、ごぼう、長葱、小松菜、人参、干しいたけ、小麦、大豆、昆布、鰹節
891	たんぱく質	たんぱく質
38.4	たんぱく質	たんぱく質
19	ごはん	米
水	口野菜のごま汁	鶏肉、豆腐、玉葱、白菜、人参、長葱、ごま、大豆、昆布、鰹節
803	たんぱく質	たんぱく質
37.8	たんぱく質	たんぱく質
26	ごはん	米
水	■#じゃりんこ夏野菜カレー	ごはん、豚ひき肉、玉葱、じゃが芋、トマト、人参、なす、ズッキーニ、カラーピーマン、にんにく、しょうが、牛乳、鶏肉エキス、小麦、ウスターソース、ケチャップ、大豆
860	たんぱく質	たんぱく質
21.8	たんぱく質	たんぱく質
20	■#バターパン	小麦、乳
790	たんぱく質	たんぱく質
29.1	たんぱく質	たんぱく質
27	■#パンプキンポタージュ	南瓜、玉葱、ベーコン(豚肉)、乳、牛乳、生クリーム、パセリ、鶏肉エキス、小麦、大豆
774	たんぱく質	たんぱく質
28.8	たんぱく質	たんぱく質
21	ごはん	米
金	●中華たまごスープ	ベーコン(豚肉)、鶏卵、小松菜、玉葱、たけのこ、人参、鶏肉エキス、牛肉エキス、ゼラチン、大豆
820	たんぱく質	たんぱく質
29.8	たんぱく質	たんぱく質
28	ごはん	米
金	白菜のみそ汁	白菜、長葱、油揚げ、しめじ、人参、大豆、昆布、鰹節
768	たんぱく質	たんぱく質
31.3	たんぱく質	たんぱく質

今月の地元食材

26日「じゃりんこ夏野菜カレー」

JA新砂川「もぎたて市」さんが育てた野菜で作った特別なカレーです。感謝して食べましょう。

じゃりんこ夏野菜カレーの野菜は、砂川市と奈井江町産

トマト ズッキーニ 玉葱 カラーピーマン なす 人参 じゃが芋 ミントマト

お米 砂川・奈井江・浦臼産

上原ポーク 砂川産

干し椎茸 奈井江産

きゅうり 砂川産

含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。

卵：●

えび、かに、ホタテ、かき貝：△

牛乳、乳製品：■

小麦粉：#

ゴマ：□

【今月の平均栄養価】				
	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
8月平均	815kcal	31.1g	27.7g	2.9g
基準栄養所要量	830kcal	26.9～41.5g	18.5～27.7g	2.5g
カルシウム		鉄分	食物繊維	
8月平均	359mg	2.5g	5.8g	
基準栄養所要量	450mg	4.5g	7.0g	