

令和7年
8月

こんだてひょう

佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

今月使用予定の佐呂間町産食材は、ズッキーニ、もち麦、食パンです。ズッキーニは夏野菜のひとつで、見た目は大きなきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。風邪予防や疲労回復、便秘改善、美肌効果なども期待できる野菜です。

曜日 行事	今日のこんだて (牛乳は毎日つきます)	おもな材料と体内ではたらき			スプーン・ フォークの つく目
		血や肉・骨をつくる(赤)	はたらく力になる(黄)	からだの調子を整える(緑)	
21(木)	食パン		しょくパン		
佐中	野菜スープ	ベーコン		たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	
	チリコンカン	ぶたにく、だいず	サラダあぶら	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく、パセリ	
	みかん缶			みかんかん	
22(金)	チキンカレー	とりにく、しろいんげんまめ	こめ、じゃがいも、サラダあぶら、カレールウ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	
若保お誕生会	ミルク寒天のフルーツ和え	ぎゅうにゅう	さとう	みかんかん、パインかん、こなかんてん	
25(月)	ごはん(のり佃煮)	のりつくだに	こめ		
	みそ汁	みそ	じゃがいも	にんじん、ながねぎ	
	鶏肉の塩こしょう焼き	とりにく			
	厚揚げのみそ炒め	あつあげ、ぶたにく、みそ	サラダあぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、しょうが	
26(火)	スパゲティミートソース	ぶたにく、だいず	スパゲティ、オリーブオイル、サラダあぶら、さとう、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、トマトかん、にんにく	
	キャベツとハムのマリネ	ハム	オリーブオイル	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、レモンじる	
27(水)	ズッキーニと肉炒め丼	ぶたにく	こめ、もちむぎ、ごまあぶら、さとう、ごま	ズッキーニ、たまねぎ、にんじん、にんにく	
ふるさと給食	はんぺんチーズフライ	はんぺんチーズフライ	サラダあぶら		
	パイン缶			パインかん	
28(木)	ミルクパン		ミルクパン		
	コンソメスープ	ウインナー		たまねぎ、にんじん、キャベツ、パセリ	
	チキンオープン焼き	チキンオープン焼き			
	イタリアンサラダ		イタリアンドレッシング	ブロッコリー、にんじん、コーン	
29(金)	クワジュシー	ぶたにく、こんぶ	こめ、サラダあぶら	こねぎ、ほししいたけ、しょうが	
	ソーキ汁	ぶたにく、こんぶ		だいこん、にんじん、こねぎ、しょうが、にんにく	
	シークワーサーゼリー			シークワーサーゼリー	

※都合により、献立や食材を予告なく変更する場合があります。

※※1食分のカロリーがお知りになりたい方は、給食センターまでお問い合わせください。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!



夏休みはいかがでしたか? 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。