

# 給食だより



上富良野学校給食センター  
2024年 7月号

# 暑い夏!...何を飲みますか?

## 衛生的な食事をしよう!!

気温や湿度が高くなるこれからの時期は、細菌による食中毒が起こりやすくなります。食中毒になると、おなかや痛くなったり、下痢をしたり、吐き気がしたり、熱が出たり...ととても辛い思いをします。夏を楽しく過ごすために、しっかりと予防しましょう。

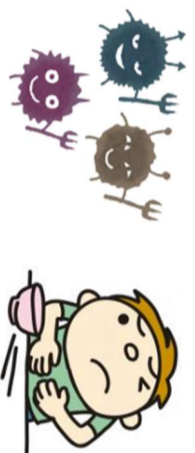
## 正しい手洗いの方法

手には目に見えない汚れだけでなく、目に見えない細菌もたくさんついていてます。食事の前や料理をする前、トイレの後などは必ず石けんを使って手洗いをして、手をきれいにしましょう。

			
①水で手をしっかりとぬらそう	②右けんをよく泡立てて手の平をこすりあわせよう	③手の甲をもう一方の手の平でこすろう	④指の間は手を組むようにしてしっかりと洗おう
			
⑤指先や爪の間は手の平の上でこするよう洗おう	⑥手首は反対の手でねじるように洗おう	⑦水で汚れや泡をよく洗い流そう	⑧きれいなタオルやハンカチで水分をふき取ろう

## 食中毒を予防する3つのポイント

- ① 菌をつけない〜手洗いをし、調理器具を清潔にする
- ② 菌を増やさない〜調理したものはすぐに食べる
- ③ 菌をやっつける〜食材の中心部までしっかりと加熱する



暑い季節には、のどが渇いて清涼飲料水やお茶を飲む機会が増えます。そこで、夏の水分のとり方はどんな点に注意すればよいのか考えてみましょう。

### 甘い清涼飲料水(炭酸入り)の飲み過ぎは、どうして悪いの?

- ① 口当たりがよく飲みやすい。→肥満の原因になります。  
(大量に飲むと「血糖値」が上がります。「血糖値」が上がると、のどが渇くので、また飲む。という悪循環に陥りやすいためです。)
- ② 糖分はビタミンB1によってエネルギーに変えられます。  
水に溶けた糖分は吸収されやすく、血糖値が上がるとともに、ビタミンB1も消費され、体調を崩しやすくなります。→食欲がなくなり、血糖値が上がると、それを下げようとしてインスリン(ホルモン)がたくさん出て低血糖となり、疲れやすくなるという悪循環になります。



★ 一気に大量の冷たい飲み物をからだに入ると、からだを冷やし過ぎてしまったり、胃液を薄めることで消化の働きが落ちてしまいます。→夏バテになります。



### さんぽさどもにも気をつけよう。

#### ★スポーツ飲料の飲み方

もともと「スポーツ飲料」は、アメリカンフットボールの選手が練習中に汗などで失う約2.5ℓの水分補給をしなかつたために、年間20名ほどの死亡者を出した1965年(昭和40年)に、アメリカでその研究が始まったそうです。そして、1968年(昭和43年)に、スポーツ選手を対象とした飲料を作り、売られるようになりました。日本には1976年(昭和51年)ごろ、粉末タイプが輸入されたのが始まりで、その後、液体タイプが発売されています。最近では甘みの少ないものもありますが、5%程度の糖分は含まれています。このように、スポーツ飲料は、スポーツ選手の水分補給用に開発された飲み物です。毎日の水分補給として飲む習慣はつけられないようにしましょう。

#### ★ペットボトルでの飲み過ぎに注意

暑くてのどが渇いているときなど、ペットボトルでゴクゴクと飲んだりしていませんか。よく冷やすと甘さを感じにくいため、そのまま全部飲んでしまうと糖分をとり過ぎてしまいます。1日に何本も飲まないように気をつけましょう。



### おすすめの飲み物は?

- ★ 炭酸が入っていない常温、果汁50%以下の飲み物、ソフトドリンク、スポーツ飲料も清涼飲料水です。ご注意ください。
- ★ のどが渇いたときには、砂糖の入っていない麦茶、牛乳などで水分をとってください。



日付	曜日	料理名	使用食品名【太文字は富良野地域産の食材です】
1	月	かいそうのみそしる きんぴらつつみやき だいこんとがんものにも	くきわかめ 心のり たまねぎ 長ねぎ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 和風きんぴら包み焼き(大豆・鶏肉・ゼラチン・ごま) だいこん にんじん がんも(大豆) 黒こんにゃく 乾燥しいたけ てんさい糖 清酒 無添加みそ 丸大豆醤油 かつおだし 水
2	火	みそワントンじる いかいそベフライ こまつなのびたし	ワントン(小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) にんじん はくさい 長ねぎ しめじ がらスープ(鶏肉・豚肉) 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 一味唐辛子 水 いか磯辺フライ(小麦・いか・大豆) 米油 こまつな もやし ちくわ 丸大豆醤油 かつお削り節 みりん 瀬戸のほん塩
3	水	キャベツのミルクスープ タンドリーチキン えだまめ	ウインナー(大豆・豚肉) たまねぎ にんじん キャベツ パセリ マカロニ(小麦) 牛乳 米油 水 ベシヤメルルウ(乳・小麦・鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 コンソメ(鶏肉・豚肉) 白ワイン 白こしょう とり肉 ヨーグルト(乳) トマトケチャップ カレー粉 にんにく 丸大豆醤油 みりん 塩こしょう 枝豆 瀬戸のほん塩
4	木	とうふのスープ アンサンブルエッグ ポテトのミートソースに	とうふ ベーコン(大豆・豚肉) にんじん 長ねぎ ホールコーン えのきだけ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 丸大豆醤油 白ワイン 白こしょう 瀬戸のほん塩 水 アンサンブルエッグ(卵・乳・豚肉・りんご) 大豆 <b>ぶた肉</b> 赤ワイン じゃがいも たまねぎ てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) トマトケチャップ トマトピューレー ハヤシルウ(小麦) 中濃ソース 黒こしょう オリーブ油 水
5	金	ごもくうどん あじさんがやき ミニフィッシュ	バックうどん(小麦) <b>ぶた肉</b> 清酒 にんじん 長ねぎ ほうれんそう ごぼう 乾燥しいたけ なんと(小麦) 油あげ 米油 水 だしパック(さば) うどんつゆ(小麦・大豆) そばつゆ(小麦・さば・大豆) 丸大豆醤油 みりん かつおだし こんぶだし あじさんが(小麦・大豆・豚肉) 甘酢あんかけ(小麦・大豆) ミニフィッシュ
8	月	たなばたじる ほしのコロケ やさいのごもくに	かにかまぼこ にんじん オクラ たけのこ水煮 乾燥しいたけ だしパック(さば) 清酒 丸大豆醤油 そばつゆ(小麦・さば・大豆) かつおだし こんぶだし 瀬戸のほん塩 水 星のコロケ(小麦・鶏肉・豚肉) 米油 中濃ソース <b>ぶた肉</b> 清酒 にんじん だいこん 生あげ 板こんにゃく いんげんまめ 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし 米油 水
9	火	ふのみそしる いわしのみぞれに ようふうきんぴらごぼう スティックなっとう	豆麩(小麦) だいこん にんじん こまつな 油あげ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 いわしのみぞれ煮(小麦・大豆・さば) <b>ほねにちゅうい!</b> ごぼう にんじん ホールコーン つきこんにゃく ベーコン(大豆・豚肉) 清酒 てんさい糖 みりん 丸大豆醤油 ごま ごま油 スティック納豆(大豆)
10	水	ツナスパゲティ たれつきにくだんご プリン	スパゲティ(小麦) 瀬戸のほん塩 オリーブ油 にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ 乾燥しいたけ ツナ バター(乳) 黒こしょう 白ワイン スパ味(小麦・大豆) たれ付き肉団子和風(大豆・鶏肉・豚肉) プリン(大豆)
11	木	かぼちゃだんごのスープ とうもろこしのグラタン もやしのガーリックいため	<b>ぶた肉</b> 白ワイン かぼちゃもち キャベツ ほうれんそう 枝豆 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 瀬戸のほん塩 白こしょう オリーブ油 水 とうもろこしのグラタン(大豆) もやし にんじん ベーコン(大豆・豚肉) にんにく 瀬戸のほん塩 混合こしょう コンソメ(鶏肉・豚肉) 米油
12	月	まめいりカレーライス ふくしんづけ フルーツポンチ	<b>精白米</b> <b>ぶた肉</b> 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん ミックス大豆水煮 混合こしょう 水 米油 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース トマトケチャップ 丸大豆醤油 カレー粉 カレーペースト 福神漬(小麦・ごま) ぶどうゼリー みかんシロップづけ パインシロップづけ てんさい糖 白ワイン 瀬戸のほん塩 水
16	火	にしょくごはん ぐだくさんのみそしる レモンヨーグルト	<b>精白米</b> とり肉 大豆たんぱく しょうが 清酒 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん 卵 瀬戸のほん塩 米油 キャベツ にんじん こまつな じゃがいも ごぼう えのきだけ さつまあげ(小麦・大豆) 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 レモンヨーグルト(乳)
17	水	だいこんとハムのスープ ささみチーズフライ ビーフソティ はちみつとマーガリン	だいこん にんじん ハム(豚肉) 乾燥パセリ コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし 白ワイン 丸大豆醤油 白こしょう 水 ササミチーズフライ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 米油 ビーフン にんにく <b>ぶた肉</b> 清酒 たけのこ水煮 にんじん ピーマン 乾燥しいたけ 中華ソース(小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 米油 はちみつ&マーガリン(乳・大豆) <b>パンにはちみつとマーガリンをはさんで食べてね!</b>
18	木	ポークシチュー たらのパジルオイルやき れいとうのおとう	<b>ぶた肉</b> 赤ワイン にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん 枝豆 しめじ トマト缶 ローリエ 黒こしょう 白こしょう 生クリーム(乳) エスパニョールソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・りんご) デミグラスソース(小麦・鶏肉) コンソメ(鶏肉・豚肉) 脱脂粉乳 米油 たら切り身 パジルオイル(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉) 冷凍の黄桃 <b>ほねにちゅうい!</b>
19	金	みそラーメン やさいしゅうまい あじつけのり	バックラーメン(小麦) <b>ぶた肉</b> 清酒 はくさい もやし にんじん 長ねぎ ホールコーン メンマ しょうが にんにく 米油 みそラーメンたれ(卵・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) 無添加みそ がらスープ(鶏肉) 清湯スープ こんぶだし 一味唐辛子 水 野菜しゅうまい(卵・小麦・大豆・豚肉) 味付けのり
22	月	だいこんのみそしる キャベツぎょうざ マーボーどうふ	だいこん にんじん しめじ ちくわ 無添加みそ だしパック(さば) いりこだし かつおだし 水 キャベツの餃子(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) とうふ <b>ぶた肉</b> 清酒 しょうが にんにく たまねぎ にんじん 長ねぎ オイスターソース ごま油 丸大豆醤油 無添加みそ てんさい糖 コンソメ(鶏肉・豚肉) トウバンジャン でん粉 米油 水
23	火	すましじる さばのみそに くるまふのにしめ	とうふ にんじん ほうれんそう 長ねぎ ごぼう 乾燥しいたけ 丸大豆醤油 清酒 そばつゆ(小麦・大豆・さば) 瀬戸のほん塩 だしパック(さば) かつおだし こんぶだし 水 さばのみそ煮(小麦・さば・大豆) <b>ほねにちゅうい!</b> 車麩(小麦) 板こんにゃく たけのこ水煮 にんじん 丸大豆醤油 てんさい糖 みりん かつおだし こんぶだし 水
24	水	トマトスープ とりのさっぱりに メロン	ウインナー(大豆・豚肉) マカロニ(小麦) キャベツ たまねぎ にんじん いんげんまめ トマト缶 トマトケチャップ 水 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし がらスープ(鶏肉) 白ワイン 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう とり肉 うすらの卵 しょうが にんにく 丸大豆醤油 米酢 てんさい糖 清酒 水 <b>メロン</b>
25	木	アルファベットスープ えびカツ カラフルソティ	<b>ぶた肉</b> 白ワイン だいこん にんじん パセリ マカロニ(小麦) 瀬戸のほん塩 コンソメ(鶏肉・豚肉) 野菜ブイヨン 鶏だし 丸大豆醤油 白こしょう 米油 水 ごちそう海老カツ(卵・小麦・えび・大豆・魚介類) 米油 タルタルソース(卵・大豆) ホールコーン 枝豆 にんじん コンソメ(鶏肉・豚肉) 瀬戸のほん塩 混合こしょう 米油
26	金	いためビビンバ ちゅうかスープ いちごクレープ	<b>精白米</b> <b>ぶた肉</b> 大豆たんぱく にんにく 無添加みそ 丸大豆醤油 清酒 てんさい糖 コチュジャン(大豆) 米油 もやし こまつな にんじん たけのこ水煮 アジアンソース(乳・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごま) でん粉 ホタテ はくさい にんじん ホールコーン わかめ 中華スープの素(大豆・鶏肉・豚肉・ごま) がらスープ(鶏肉) 丸大豆醤油 清酒 瀬戸のほん塩 黒こしょう 白こしょう 水 いちごクレープ(大豆)
<b>★ 8月の予定こんだて ★</b>			
27	火	なつやさいカレーライス ふくしんづけ 冷凍みかん	<b>精白米</b> <b>ぶた肉</b> 赤ワイン しょうが にんにく じゃがいも たまねぎ にんじん <b>スキートマト</b> ピーマン 水 カレールウ(乳・小麦・大豆・鶏肉) 脱脂粉乳 中濃ソース 丸大豆醤油 米油 カレー粉 カレーペースト 混合こしょう 福神漬(小麦・ごま) 冷凍みかん



今月の給食目標  
「衛生的な食事をしよう」です。しっかりと手を洗って、バイ菌をやっつけましょう!

ラッキーday☆  
汁の中に星形の  
にんじんが入っています!

七夕メニューです!

7月分平均栄養価  
熱量 小学生 659カロリー(650カロリー)  
中学生 800カロリー(820カロリー)  
たんぱく質 小学生 17.2%  
中学生 16.7%(16%)  
( )内は学校給食の基準です。



ヨーグルトの乳酸菌は、お腹の調子を整えてくれます。

**パンにはちみつとマーガリンをはさんで食べてね!**

**ほねにちゅうい!**



生活リズムを乱さん!  
朝ごはん  
生活リズムを整える!

今年もJAふらのさんからメロンを頂きました!

**パンにえびカツとタルタルソースをはさんで食べてね!**



夏休み中も牛乳か乳製品を忘れずにどうぞ!  
朝ごはんも食べてね!



食物アレルギーの原因となる食品(加工品含む)アレルギー物質を表示しています。ご家庭で参考にしてください。必ず表示の8品目【卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生・くるみ】と、表示が勧められている21品目【あわび・いか・いくら・さけ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ・アーモンド】です。海藻類には甲殻類(えび、かに等)がまざる漁法で収穫されています。ご不明な点は学校給食センターまでご連絡をお願いします。 TEL45-3829  
今月の給食で使用する食材(牛乳、レモンヨーグルト、メロンを除く)は、すべて加熱されています。 ※物資の都合により献立の一部が変更になる場合がありますがご了承願います。