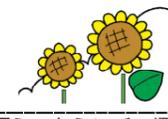




8月分よていこんだてひょう

令和7年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>8月の主な加工品の原材料</p> <p>ポークラビオリ 皮(小麦粉、食塩、水)、豚肉、パン粉、玉葱、食塩、ポークエキス、香辛料、酵母エキス (アレルギー:小麦、豚肉)</p> <p>たいやき あん(砂糖、小豆)、小麦粉、ぶどう糖、とうもろこし粉、植物油、米粉、食塩、膨張剤、増粘剤(グァーガム) (アレルギー:小麦、大豆)</p> <p>エビフライ 衣(パン粉、小麦粉、食塩、植物油、小麦たん白)、えび(バナメイ)、食塩、加工澱粉、焼成Ca、調味料(アミノ酸等)、膨張剤、香辛料抽出物、pH調整剤 (アレルギー:小麦、えび)</p>			<p>21日 小656kcal・中786kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> にしよくだん (にくそぼろ・やさい) ぐだくさんみそしる  <p>精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、酒、みりん、赤味噌、濃口醤油、三温糖、生姜、人参、もやし、小松菜、薄口醤油、白いりごま じゃが芋、大根、なめこ、人参、豆腐、いりこだし、鰹だし、白味噌</p>	<p>22日 小708kcal・中817kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん ちゅうかふう コンスープ ショウロンポウ (1人2人) マーボーはるさめ <p>精白米 ベーコン、干椎茸、スイートコーンペースト、人参、玉葱、ほうれん草、鶏卵、ポークパイオン、塩、薄口醤油、澱粉 ショウロンポウ 豚肉、大豆ミートミンチ、人参、長葱、春雨、広東風麻婆豆腐の素、赤味噌、上白糖</p>
<p>25日 小684kcal・中841kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん(たまごふりかけ) さつま汁 さばみそに もやしのごまあえ <p>精白米、たまごふりかけ ごぼう、豚肉、つきこんにゃく、さつま芋、大根、人参、玉葱、豆腐、いりこだし、鰹だし、生姜、白味噌 さば味噌煮 人参、もやし、薄口醤油、上白糖、黒すりごま</p>	<p>26日 小616kcal・中830kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> こくとうパン ラビオリスープ ハニーチキン ジャーマンポテト <p>黒糖パン ホールコーン、ポークラビオリ、人参、玉葱、ほうれん草、ポークパイオン、フイヨングラニュール、塩、薄口醤油、こしょう 鶏肉、みそ、濃口醤油、はちみつ、上白糖、料理酒、生姜、にんにく ベーコン、玉葱、じゃが芋、バター、塩、荒挽きこしょう</p>	<p>27日 小610kcal・中707kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごもくうどん ちくわいそべあげ ミニたいやき <p>茹でうどん、鶏肉、油揚げ、椎茸、人参、ほうれん草、長葱、昆布だし、鰹だし、三温糖、濃口醤油、みりん 竹輪磯辺揚げ、菜種油 ミニたいやき</p>	<p>28日 小700kcal・中832kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ あまおういちごゼリー <p>精白米、玉葱、鶏肉、じゃが芋、人参、生姜、にんにく、カレー粉、フイヨングラニュール、ウスターソース、トマトケチャップ、赤ワイン、ハヤシフレーク、デラックスキングカレー ブロッコリー、人参、まぐろ水煮、和風ドレッシング ダイスゼリー国産あまおう</p>	<p>29日 小728kcal・中846kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる(たまねぎ・わかめ) えびフライ(2ほん) スタミナキムチいため <p>精白米 玉葱、油揚げ、わかめ、いりこだし、鰹だし、白味噌 えびフライ、菜種油、パックソース 豚肉、人参、キャベツ、もやし、にら、にんにく、塩、キムチの素、ごま油</p>

夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



4 休み中は牛乳を飲むもお休みしている。



○が4~6個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい? or 正しい? 生活リズムをつくりましょう。

○が1~3個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

5 クーラーの効いた部屋のなかで一日中過ごしている。



6 夜ふかしすることが多い。



♪保護者のみなさまへ♪

★8月の学校集金日

中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中
25日	26日	27日	28日	28日

○8月の口座振替は、8月27日(水)です。

○口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きします。



○給食に関するお問合せ・ご相談先は

中標津町学校給食センター

☎72-2673

(午前8時15分から午後5時まで)