

給食だより



夏のビックイベント



7月22日 暑寒メロンデー



7月22日（火）は毎年恒例の『暑寒メロンデー』です。JA きたそらちさんから雨竜高等養護学校の皆さんに雨竜町の特産物である暑寒メロンを味わってほしいと毎年、無償提供をしていただいています。メロン農家さんが大切に育てた暑寒メロンです。味わって感謝しながら食べましょう。

令和7年 7月号
北海道雨竜高等養護学校

7、8、9月の重点マナー
はいぜん
「配膳」

- ・食器を並べる位置
- ・きれいな盛り付け
- ・配膳の役割分担 など



今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
カロリー(熱量) 727kcal / 820kcal
たんぱく質 31.7g / 26.6～41.0g
脂質 24.4g / 18.2～27.3g
食塩 3.8g / 2.5g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありますので是非御覧ください。



www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

	1日（火）	2日（水）	3日（木）	4日（金）
	・醤油野菜ラーメン ・コンソメポテト ・オレンジ 691 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・さばのごま味噌焼き ・のり酢和え 696 kcal	・五目うどん ・野菜のピリ辛和え ・ココアバナナドッグ 661 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・回鍋肉 ・バンバンジーサラダ 723 kcal
7日（月）	8日（火）	9日（水）	10日（木）	11日（金）
・ごはん ・みそ汁 ・揚げ出し豆腐野菜あんかけ ・梅和え 713 kcal	・親子うどん ・もやしとちくわの和え物 ・プリン 606 kcal	・とうもろこしおにぎり ・みそ汁 ・焼き魚（ほっけ） ・ごぼうと鶏肉の煮物 712 kcal	・キャベツとしらすのスパゲティ ・おかか和え ・ヨーグルト 650 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・辛子和え 791 kcal
14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）	18日（金）
・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのカレー炒め ・ごま和え 787 kcal	・丸パン（くるみ会） ・ミネストローネ ・ペッパーチキン ・ほうれん草のサラダ 684 kcal	・ごはん ・中華スープ ・プルコギ ・ツナ和え 730 kcal	・ハムとほうれん草のトマトスパゲティ ・ごぼうサラダ ・黄桃 688 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・春雨とひき肉の炒め物 ・小松菜の桜えび和え 705 kcal
21日（月）	22日（火）	23日（水）縦割り給食	24日（木）	25日（金）終業式
 うみひ 海の日	・冷やし中華 ・豆腐ナゲット ・暑寒メロン ☆暑寒メロンデー☆ 934 kcal	・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのみそ炒め ・ちくわともやしの和え物 740 kcal	・ミートソーススパゲティ ・フレンチサラダ ・オレンジ 707 kcal	・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・ゼリー 870 kcal

毎年この時期は、暑さのせいで「体がだるくて朝起きられない。」「食欲がないな、給食残しちゃお〜っと。」「授業に集中できない。」「なんかイライラ・モヤモヤする。」などの症状を訴える心と体のヘロヘロ族が増えます。今年の夏は心と体のノリノリ族になって思いっきり気分良く楽しもう！心と体のノリノリ族になるために食事でのコツは…？

心と体のノリノリ族になって
暑い夏を楽しもう！



「食事は毎食少しでも食べるべし！」

食べると心と体が元気になるエネルギーが体の中で作られます！まずは一口チャレンジを！

「みそ汁、スープ、牛乳などを飲むべし！」

汁に具の栄養が溶け出すので汁を飲むだけでも栄養をチャージできます。また脱水を予防することもできます。