

給食だより



夏の

の二大ビックイベント



7月18日 暑寒メロンデー



7月18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。

7月26日 お米アイス無償提供



雨竜町の道の駅で販売されている『お米のアイス』を知っていますか？さっぱりとしたミルクアイスに暑寒の里さんで作ったお米が入っています。今年も暑寒の里さんの御好意で無償提供をしていただけることになりました。食べた食感は何とも不思議…よく噛むとホワイトチョコのような甘さが口いっぱいに広がります。今年の夏も例年のように暑くなる予報です。アイスを食べ暑く夏を乗り切ろう！

令和5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） 811kcal / 820kcal
たんぱく質 33.2g / 35.5g
脂質 27.1g / 18.2～27.3g
食塩 3.6g / 2.4g

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

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

3日（月） ・チャーハン ・中華スープ ・海鮮大焼売 ・春雨サラダ 757 kcal	4日（火） ・オレンジピュア(くるみ会) ・ミネストローネ ・ペッパーチキン ・ほうれん草サラダ 696 kcal	5日（水） ・高野豆腐鶏そぼろ丼 ・みそ汁 ・大根ときゅうりのごま酢和え ・ヨーグルト 801 kcal	6日（木） ・ハムとほうれん草のトマトスパゲティ ・ごぼうサラダ ・ナタデココ入りフルーツポンチ 722 kcal	7日（金） ・ごはん ・みそ汁 ・回鍋肉 ・しらす和え 715 kcal
10日（月） ・ツナの炊き込みご飯 ・みそ汁 ・焼き魚(鮭の西京漬け) ・大根と豚バラの煮物 788 kcal	11日（火） ・醤油ラーメン ・コンソメポテト ・黄桃 689 kcal	12日（水） ・プルコギ丼 ・わかめスープ ・きゅうり漬け ・ゼリー 836 kcal	13日（木） ・関西風きつねうどん ・焼き豚ときくらげの和え物 ・黒胡麻団子 707 kcal	14日（金） ・ごはん ・もずくスープ ・大根と豚肉のピリ辛炒め ・桜えび和え 683 kcal
17日（月） 海の日	18日（火） ・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	19日（水） ・ごはん ・いわしのつみれ汁 ・焼き魚(赤魚醤油みりん漬け) ・ほうれん草の煮浸し 732 kcal	20日（木） ・かき揚げうどん ・キャベツの塩昆布和え ・ソフール 787 kcal	21日（金） ・チリコンカンライス ・ひじきサラダ ・キウイフルーツ 823 kcal
24日（月） 7月30日は土用の丑の日 ・うな重 ・お吸い物 ・ほうれん草と人参のお浸し ・学給だいふく 859 kcal	25日（火） ・クロワッサン(くるみ会) ・クラムチャウダー ・ママレードチキン ・ツナサラダ 962 kcal	26日（水） ・とうもろこしおにぎり ・みそ汁 ・いかの磯辺揚げ ・含め煮 ☆お米アイス(暑寒の里) みんなのおにぎりプロジェクト 1134 kcal	27日（木） ・チキンカレーライス ・ブロッコリーサラダ ・プリン 967 kcal	28日（金） 夏休み

心と体のノリノリ族になって 暑い夏を楽しもう！



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てきます。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のコツは…

「食事は毎食少しでも食べるべし！」

食え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。