

給食だより



パリオリンピック



オリンピックは 4年に一度開催される世界的なスポーツの祭典です。
今年はフランス・パリで開催されます。オリンピックの精神とは「スポーツを通して心身を向上させ、文化・国籍などさまざまな違いを乗り越え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって、平和でよりよい世界の実現に貢献すること」まさに平和の祭典ですね！
開催日時は7月26日～8月11日(オリンピック)、8月28日～9月8日(パラリンピック)です。

世界を知ろう！食べよう！

そこで今月は、競技を観に行くことはなかなかできませんが、「世界を知ろう！食べよう！」と題して世界の料理を食べ尽くす1ヶ月にします。日本の料理とはひと味もふた味も違う料理がたくさん出ます！食事から世界を知り、食べて世界の広さを感じよう！



1日(月) ・親子丼 ・みそ汁 ・きゅうりのごま味噌和え ・黄桃 787 kcal	2日(火) ・醤油野菜ラーメン ・コンソメポテト ・オレンジ 791 kcal	3日(水) ・ごはん ・みそ汁 ・さばのごま味噌焼き ・しらす和え 690 kcal	4日(木) ・五目うどん ・野菜のピリ辛和え ・ヨーグルト 577 kcal	5日(金) ・ミートボールカレー ・ほうれん草のツナ和え ・ゼリー 884 kcal
8日(月) ・ごはん ・みそ汁 ・揚げ出し豆腐野菜あんかけ ・梅和え 739 kcal	9日(火) ・塩ラーメン ・揚げ焼売 ・スライスパイ 755 kcal	10日(水) ・とうもろこしおにぎり ・みそ汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ごぼうと豚肉の煮物 638 kcal	11日(木) ・キャベツとしらすのスパゲティ ・おかか和え ・ココアドック 734 kcal	12日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・豚肉とキャベツの甘味噌煮 ・辛子和え 774 kcal
15日(月) 海の日 うみの日	16日(火) 暑寒メロンデー ・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	17日(水) 台湾 ・ルーローハン ・ドウジャン ・炒青菜 ・芝麻湯圓 1214 kcal	18日(木) ブラジル ・フェイジョアダー ・ヴィナグレッササラダ ・コーヒーゼリー 930 kcal	19日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・春雨とひき肉の炒め物 ・ほうれん草の桜えび和え 674 kcal
22日(月) アフリカ大陸 ・ピラウ ・ハリラ ・ラサリコンコンブル ・フロズンパイ 680 kcal	23日(火) フランス ・バゲット(くるみ会) ・ブイヤベース ・タラのムニエル ・ヴィネグレットソースサラダ 738 kcal	24日(水) 韓国 縦割り給食 ・ごはん ・トックスープ ・ヤンニョムチキン ・チョレギサラダ 1229 kcal	25日(木) アメリカ ・ごはん ・クラムチャウダー ・ポーク&ビーンズ ・コブサラダ 1116 kcal	26日(金) 終業式 ・カレーライス ・ブロッコリーサラダ ・ゼリー 856 kcal

☆暑寒メロンデー☆

7月16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6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) 823kcal / 820kcal
たんぱく質 34.7g / 26.6~41.0g
脂質 27.6g / 18.2~27.3g
食塩 3.9g / 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