

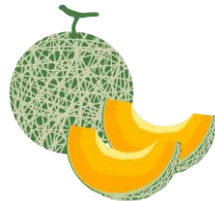
給食だより



夏のビックイベント



7月14日 暑寒メロンデー



7月14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8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） 783kcal / 820kcal
たんぱく質 33.8g / 26.6～41.0g
脂質 29.3g / 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

		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		・ごはん ・けんちん汁 ・さばのごま味噌焼き ・のり酢和え 694 kcal	・キャベツとしらすのスパゲッティ ・イタリアンサラダ ・プリン 765 kcal	・ごはん ・中華スープ ・回鍋肉 ・ブロッコリーサラダ 731 kcal
6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
・豚キムチ丼 ・卵スープ ・ナムル ・はちみつレモンゼリー 840 kcal	・塩パン（くるみ会） ★夏野菜ミネストローネ ・鶏肉の香味焼き ・ツナサラダ 781 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 708 kcal	・五目うどん ・野菜のピリ辛和え ・焼きプリンタルト 701 kcal	・ミートボールカレー ・ごまドレサラダ ★冷凍みかん 872 kcal
13日（月）	14日（火）	15日（水）縦割り給食	16日（木）	17日（金）
・ごはん ・みそ汁 ・揚げ出し豆腐の野菜そぼろあんかけ ・梅和え 764 kcal	・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	・スイートロール（くるみ会） ★夏野菜シチュー ・ペッパーチキン ・フレンチサラダ 862 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 720 kcal	・ごはん ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・バンバンジーサラダ 751 kcal
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）終業式
	・ごはん ・卵スープ ・鰯のハーブパン粉焼き ・イタリアンサラダ ・ミルメーク 801 kcal	・チリコンカンスパゲッティ ・コーンサラダ ・レモンカスタードタルト 752 kcal	・ごはん ・わかめスープ ・豚肉と豆腐のオイスターソース炒め ・中華サラダ 748 kcal	・ハヤシライス ・ブロッコリーサラダ ・みかんゼリー 924 kcal

心と体のハリハリ族になって
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ます。今年の夏は心と体のハリハリ族になって思いっきり気分良く楽しもう！心と体のハリハリ族になるために食事でのコツは…？

「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。