

日	主食	温食	ラーメンにのせて食 副食	体をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー	
21 (火)	ごはん	くろしょうゆラーメン	・ぶたのかくに	ぎゅうにゅう・わかめ ぶたにく なると	ごはん あぶら ラーメン	ながねぎ・にんにく もやし たけのこ	605 638 691	
22 (水)	バーガーパン	キャベツとベーコンのコンソメスープ	・とうふのハンバーグ ・ソース	ぎゅうにゅう ベーコン とうふハンバーグ	バーガーパン・あぶら あぶら こむぎこ	にんじん・コーン たまねぎ・キャベツ パセリ	589 600 611	
23 (木)	計画停電のため、簡易給食		・コッペパン ・いちごジャム&マーガリン ・ぎょにくソーセージ ・チーズ ・シークワーサーゼリー					
24 (金)	ごはん	にしよくすいとんじる	・しろみざかなフライ ・のりつくだに	ぎゅうにゅう・なると とり・しろみざかなフライ あぶらあげ・のりつくだに	ごはん・あぶら いもち かぼちゃもち	ながねぎ にんじん ごぼう	585 634 680	
27 (月)	うめちりごはん	本室蘭小 5年1組 1班のリクエスト献立 うどん	・さんまみそに ・みかんゼリー	ぎゅうにゅう・なると とり・さんまみそに あぶらあげ ちりめんじゃこ	ごはん・さんおんとう うどん みかんゼリー	ながねぎ・にんじん ごぼう うめ	650 688 742	
28 (火)	りんごパン	じゃがベーコン	・とりのレモンバジルあげ	ぎゅうにゅう・ベーコン とりのレモンバジルあげ	りんごパン・あぶら じゃがいも・バター	たまねぎ・コーン ほんしめじ・えだまめ にんじん	598 669 744	
29 (水)	ごはん	ミニぎょうざスープ	・チンジャオロース	ぎゅうにゅう・ぶたにく すいぎょうざ	ごはん・あぶら ぎょうざのかわ	たけのこ・にんじん ピーマン・あかピーマン ながねぎ・にら	575 633 689	
30 (木)	ごはん	なつやさいカレー	・フルーツポンチ	ぎゅうにゅう・ぶたにく なまクリーム	ごはん・バター じゃがいも・しらたま	ピーマン・なす・たまねぎ トマト・にんじん・にんにく パイン・みかん・もも	710 771 832	
31 (金)	計画停電のため、簡易給食		・バターロール ・ブルーベリー&マーガリン ・ぎょにくソーセージ ・チーズ ・レモンゼリー					

- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ お子様楽しく食べた給食です。給食費は忘れずに納めましょう。
- ★ 「はし」は、毎日持ってきてください。(はしは毎日洗いましょう。)
- ★ 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- ★ アレルギー等」で詳しい献立内容を確認したい場合は給食センター栄養教諭まで、ご連絡ください。
- ※ 室蘭市の学校給食センターホームページ (アドレス <http://www.city.muroran.lg.jp/main/org9600.html>)
- ※ 献立表はメールでも配信しております (アドレス [http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail\\_k.html](http://www.city.muroran.lg.jp/im/org2260/mail_k.html))

## リクエストきゅうしょく

8/27 (月) 登場!  
本室蘭小学校  
5年1組 1班

うめちりごはん・うどん  
ぎゅうにゅう・さんまみそに  
みかんゼリー

～班員からのひとこと～

うどんは、野菜がいっぱい入っています。

## 夏の食生活について

**栄養バランスのよい食事を!**  
暑いからと、冷や麦だけしか食べなかったり、手軽なインスタント食品ばかり食べたりすると栄養バランスがくずれてしまいます。夏バテにならないように、いろいろな食べ物をとりましょう。



## 糖分のとりすぎに注意!

暑いからといって、冷たいアイスクリームやジュースばかりとっていると、知らぬうちに糖分を多くとることになります。量を定めるなどして、食べすぎないようにしましょう。



## お知らせ

**保護者の皆様へ**  
北海道電力の計画停電に伴い、「簡易給食」を実施します。学校給食センターも計画停電の対象となっています。午前中に実施予定の23・31日は調理作業が行えない為、温食・副食のない「簡易給食」となります。この日の給食は野菜が不足します。ご家庭で



人の体の水分量は、乳児で70～80%、成人で約60%といわれています。1日の中で体内の水分の排せつ量と摂取量がほぼ同じになるように、汗をかくなどでバランスが保たれています。しかし夏の暑い環境で、たくさん汗をかきすぎると、体内の水分バランスが維持できず、脱水症状を起こすこともあります。そうならないためには、適切な水分補給が必要です。