

夏休み中の食生活は

8回		赤 骨や血・筋肉などをつくる食品	緑 体の調子を整える食品	黄 カや体温などエネルギーになる食品			
日・曜日	献立名	第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群
エネルギーたんぱく質		たんぱく質	無機質 カルシウム・鉄	カロテン等	ビタミンC等	炭水化物	脂肪
3(月) 813 kcal 32.4g	麦ご飯 牛乳 タコライス の具 ポイルキャベツ もずく汁 オレンジ	牛・豚ミンチ 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	人参 ピーマン 青ねぎ トマト	玉ねぎ キャベツ オレンジ	米 麦 三温糖	油
4(火) 811 kcal 32.5g	手作り切干大根ご飯 牛乳 あじの香味ソース けんちん汁 月見ゼリー	あじ まぐろ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 青ねぎ	切干大根 大根 枝豆	米 もち米 三温糖 さつまいも コンニャク セリー	油 いりごま すりごま ごま油
5(水)	三者懇談						
6(木)	三者懇談						
7(金)	1学期終業式						
夏休み 8/8~8/23							
24(月) 808 kcal 24.9g	麦ごはん 牛乳 ポークカレー 枝豆 かき氷	豚肉	牛乳 脱脂粉乳	人参 グリーンピース トマト	玉ねぎ にんにく 枝豆	米 麦 じゃが芋 ガリガリ君	油 カレールー
25(火) 818 kcal 34.4g	米粉パン 牛乳 ソーススパゲティ お魚ナゲット フルーツヨーグルト	豚肉 いか ナゲット カツオ節	牛乳 ヨーグルト 青のり	人参	キャベツ 玉葱 ミカン 黄桃 パイ	米粉パン スパゲティ 三温糖	油
26(水) 783 kcal 28.9g	手作りひじきご飯 牛乳 南瓜ミートフライ 豆腐のみそ汁 プリン	鶏肉 油揚げ 南瓜ミートフライ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ひじき	人参 青ねぎ 南瓜	たまねぎ えのき ごぼう 干し椎茸	米 もち米 プリン	油
27(木) 801 kcal 32.5g	渦巻きパン 牛乳 オムレツ ラタウイユ コーンスープ煮	卵 ウインナー 鶏肉	牛乳 クリーム	人参 トマト パセリ 赤パプリカ	玉ねぎ スッキーニ コーン なす にんにく	規格パン じゃが芋 三温糖	油 バター ホタージュ
28(金) 786 kcal 24.8g	減量麦ごはん 牛乳 ハンバーグ 手作りソース キャベツサラダ コンソメスープ パイナップル	ハンバーグ うずら卵 ベーコン	牛乳	人参	キャベツ コーン 玉葱 セロリ パイナップル	米 麦 三温糖 じゃが芋	油 ドレッシング
31(月) 836 kcal 30.0g	わかめご飯 牛乳 鯖の白醤油焼き 野菜炒め かわり豚汁 かみか黒豆	さば 豚ミンチ ベーコン みそ	牛乳 わかめ	人参 青ねぎ チンゲン菜	キャベツ 大根 もやし ごぼう	米 コンニャク かみか黒豆	油



①朝食をしっかり食べよう

前日の夕食でとった栄養分は、寝ている間に使ってしまう、朝になるとなくなっています。朝食は一日の活動のもとです。しっかり食べましょう。



②冷たい飲み物ばかりとらない

冷たい飲み物は胃腸を冷やすため消化機能が低下し、食欲がなくなります。特にジュースなどの清涼飲料は砂糖がたくさん入っているため、肥満の原因になり、体内のビタミンB1が使われ、疲れやすい体になってしまいます。



③色の濃い野菜を食べよう

色の濃い野菜を「緑黄色野菜」といいます。この野菜に含まれるビタミンは油で加熱すると、体に吸収されやすくなります。にんじんやピーマン、なすやトマトなどがあります。



④肉や魚、卵などのたんぱく質をしっかりとうろ

夏バテにならない体をつくるためには、毎食たんぱく質をとることが必要です。



⑤疲れをとるビタミンB1を含む物を食べましょう

豚肉や大豆、玉ねぎ、じゃが芋、ほうれん草には疲れをとるビタミンB1がたくさん含まれています。



おうち時間に
給食メニューを

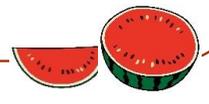
給食を作ってみよう♪

☆まぐろのオーロラ煮☆ 人気の献立ですお家で是非作って下さい♪

材料4人分 まぐろ300g・醤油小さじ1・おろしにんにく・生姜ひとかけ・白ワイン小さじ1・片栗粉・揚げ油適量・ケチャップ大さじ4・ウスターソース大さじ2・砂糖大さじ2・ゴマ適量

作り方

- ①まぐろを一口の角切りにし、醤油から白ワインまでの調味料に15分ほどつけておく。
- ②①の汁をきって片栗粉をまぶし油で揚げる。
- ③ケチャップ、ソース、砂糖を鍋で煮て、とろみがでたら火を止めて揚げたマグロを絡めてゴマをかけたら完成。素揚げしたジャガイモを加えるとボリュームが出ておなかも満足できますよ♪

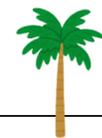


食育の日
ハワイ料理

28日 食育の日 アメリカ(ハワイ州)の料理 ♪ロコモコ丼♪

ハワイは、太平洋の中央に位置するハワイ諸島にあるアメリカ合衆国の州で、州都はホノルル市です。アメリカ合衆国50州の中で最後に加盟した州です。「ロコモコ」の発祥はハワイ島のヒロと言われており、1900年代半ばに誕生した当時は、安価にお腹いっぱいになれる食べ物として若者を中心に人気を集めていました。ハンバーグと目玉焼きをご飯の上のせ、グレービーソース(調理された肉汁から出る肉汁を元に作られるソース)をかけて丼のようにしていただきます。ハワイの郷土料理とも言われています。給食では、ご飯の上にソースをかけたハンバーグとサラダを乗せて下さい。目玉焼きは、うずら卵としてスープの中に入れてました。

Hawaii



給食の連絡 1学期給食最終日 8/4日 2学期給食開始 8/24