

8・9月 給食だより



まだまだ暑い日が続きますが、2学期が始まりました。夏休みは、バランスの良い食事を摂ることができましたか？生活リズムは乱れていませんか？食欲はありますか？2学期は、実りの秋です。おいしい食べものがたくさん収穫されます。しっかりと食事を摂り、暑さで弱った体を回復させましょう！

野菜のはたらきを知り、野菜をたくさん食べましょう！

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など体の調子を良くする大切な栄養素が含まれています。これらの栄養素は、さまざまなパワーを発揮してくれます。

ビタミンA

- 皮フ・粘膜を丈夫にする。
- 免疫機能を調節する。
- 目の働きを良くする。

～ビタミンAが多くふくまれる野菜～
かぼちゃ

トマト



ほうれん草



にんじん



ビタミンC

- 肌をキレイにする。
- かぜの予防。
- 疲労回復。

～ビタミンCが多く含まれる野菜～
ブロッコリー キャベツ

ピーマン



ほうれん草



食物せんい

- 大腸の中をキレイにする。
- 生活習慣病を予防する。
- 血液中のコレステロールを体外に排出する。

～食物せんいを多くふくむ野菜～

ごぼう



さつまいも



たまねぎ



きのこ



キャベツ



人間の消化酵素では分解されずにそのまま大腸に到達する特徴をもっていて、生活習慣病の予防に欠かすことのできない栄養素。

旬の食べもの

さといも



秋が旬のさといも。さといもの原産地は、インドを中心とした地域です。広い地域でタロイモといわれ、古くから熱帯アジアで食用とされてきました。糖類であるデンプンを多くふくみ、ぬめりは炭水化物とたんぱく質が結合したものです。みなさんは、どのように調理したさといもが好きですか？旬のさといもを味わって食べましょう！

8・9月予定献立



8・9月 栄養価平均

エネルギー

804kcal

たんぱく質

31g



8月26日 (金)

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・エビのかんずりごまソース
- ・ひじきのサラダ
- ・夏とん汁

767kcal 28.8g

8月29日 (月)	8月30日 (火)	8月31日 (水)	9月1日 (木)	2日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・さけの照り焼き ・おひたし ・うすら卵と生揚げの煮物 ・果物 762kcal 35.9g	・冷やし中華 ・牛乳 ・手作り春巻き ・トマト 792kcal 32.9g	・野菜カレー ・牛乳 ・枝豆サラダ 837kcal 26.9g	・ごはん ・牛乳 ・ほきフライ ・くきわかめのきんぴら ・夕顔のみそ汁 837kcal 28.1g	・パワーアップどん ・牛乳 ・トマトと卵のスープ ・ブロッコリーのマヨネーズあえ ・冷凍みかん 875kcal 30.5g
5日 (月)	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)
振り替え休日	・ごはん ・牛乳 ・さんまのかば焼き ・のりすあえ ・根菜のみそ汁 834kcal 27.5g	・ゆかりごはん ・牛乳 ・コーンおひたし ・カボチャとナスのそぼろ煮 ・ミニトマト 837kcal 27.5g	・ごはん ・牛乳 ・さばのみそ煮 ・こんぶあえ ・うち豆のみそ汁 771kcal 32.1g	・中華丼 ・牛乳 ・ギョーザ ・はるさめサラダ 818kcal 30.1g
12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・ちくさ卵焼き ・ひじきと大豆の炒り煮 ・さつま汁 795kcal 29.9g	・ソフト麺カレー汁 ・牛乳 ・ローストポテト ・パプリカのサラダ ・アップルコンポート 767kcal 30.5g	・ごはん ・牛乳 ・いかのさらさ揚げ ・キャベツのそくせきづけ ・にらたま汁 797kcal 33.3g	・黒米入りごはん ・牛乳 ・ごま塩 ・大豆とじゃこのごまがらめ ・ピーナツあえ ・じゃがいものそぼろ煮 780kcal 29.2g	・ごはん ・牛乳 ・さばのかんずりみそ焼き ・野菜炒め ・きのこ汁 771kcal 33.6g
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)
敬老の日	・ごはん ・牛乳 ・みそとんかつ ・かぶときゅうりの塩もみ ・わかめスープ 885kcal 34.0g	・ツナカレーピラフ ・牛乳 ・ほうれん草オムレツ ・ビーンズサラダ ・野菜スープ 801kcal 31.3g	・くりごはん ・牛乳 ・さんまの塩焼き ・ゆかりあえ ・妙高のっぺ 814kcal 30.4g	秋分の日
26日 (月)	27日 (火)	28日 (水)	29日 (木)	30日 (金)
・ごはん ・牛乳 ・厚揚げのごまだれかけ ・キャベツのかおりあえ ・具だくさん汁 797kcal 26.4g	・野菜ラーメン ・牛乳 ・ショーロンポー ・中華サラダ 889kcal 33.9g	・ホットドッグ ・牛乳 ・りんごサラダ ・コーンスープ ・ヨーグルト 868kcal 34.7g	小・中交流活動 ・昼食持参	・わかめごはん ・牛乳 ・さけのからあげ ・いとうりのサラダ ・ふのみそ汁 762kcal 31.9g