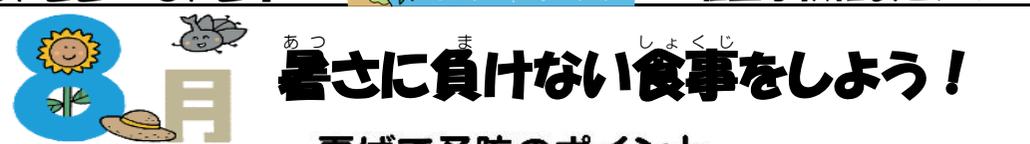


| 22日(火) | | 23日(水) 安曇野の日 | | 24日(木) 中2欠 | |
|---|--------------|--|--------------|---|----------------|
| コッパン(主食5群) / 牛乳(2群) | | ごはん(主食5群) / 牛乳(2群) | | 細うどん(主食5群) / 牛乳(2群) | |
| ポークビーンズ(主菜) | | ありがとんキムチ(主菜) | | 冷やしうどんの具(副菜) | |
| 6 | ひまわり油 0.5 | 6 | ひまわり油 1.5 | 4 | きゅうり 15 |
| 1 | 豚もも肉 20 | 1 | 豚肉あいがとん 45 | 4 | もやし 20 |
| 5 | 三温糖 1 | | 酒 1 | 3 | にんじん 8 |
| 4 | 赤ワイン 2 | 4 | はくさい 25 | 4 | キャベツ 15 |
| 5 | 玉ねぎ 35 | 4 | はくさいキムチ 15 | 6 | ごま油 1.2 |
| 3 | じゃがいも 40 | 4 | うすくちしょうゆ 0.6 | 1 | ほぐしきさみ 18 |
| 3 | にんじん 10 | 3 | 青ピーマン 5 | 1 | ほそ切りたまご 12 |
| 1 | 大豆(乾) 7 | 2 | 粉寒天 0.5 | | 冷やしうどんのつゆ 60g |
| 3 | こいくちしょうゆ 1 | | | | |
| 3 | トマト水煮 12 | | | | |
| | トマトケチャップ 18 | | | | |
| | 天然塩 0.05 | | | | |
| | 黒こしょう 0.01 | | | | |
| 3 | パセリ(乾) 0.02 | | | | |
| ツナサラダ(副菜) | | 昆布和え(副菜) | | しょうゆ みりん さとう かつおだし | |
| 1 | ツナフレーク 8 | 4 | キャベツ 30 | ちくわの磯辺揚げ(主菜) | |
| 4 | キャベツ 25 | 4 | きゅうり 12 | 1 | 焼きちくわ(小17g) 2個 |
| 4 | きゅうり 10 | 3 | にんじん 5 | 1 | 焼きちくわ(中25g) 2個 |
| 4 | むきえだまめ 5 | 2 | 塩昆布 1 | 5 | 米粉 2 |
| 3 | にんじん 5 | 2 | うすくちしょうゆ 0.8 | 5 | かたくり粉 2 |
| | 酢 1.5 | | | 2 | あおのり 0.1 |
| | うすくちしょうゆ 0.5 | | | 6 | 揚げ油 5 |
| | 天然塩 0.1 | | | | |
| | 白こしょう 0.02 | | | | |
| メロン | | 堀金豆腐のすまし汁 | | ミニトマト | |
| 4 | メロン 1切 | 4 | 玉ねぎ 15 | 3 | ミニトマト 2個 |
| | | 3 | にんじん 10 | | |
| | | 1 | 木綿豆腐 25 | | |
| | | 4 | えのきたけ 8 | | |
| | | 3 | いんげん 5 | | |
| | | | うすくちしょうゆ 4 | | |
| | | | 酒 1 | | |
| | | | 本みりん 1 | | |
| | | | 天然塩 0.15 | | |
| | | | かつおだし 2.5 | | |
| ブルーベリージャム | | ヨーグルト | | ミニトマトは 小さな実にごま油をまいて、栄養が詰まっています | |
| 5 | ブルーベリージャム 15 | 2 | ヨーグルト 70g | | |
| 今日から2学期の給食開始です。8月は、夏にうれしい野菜や果物などが登場します。旬の食材をしっかり食べ、2学期も元気でがんばれますように!! | | 地場産の食材をできるだけ多く使った安曇野の日献立です。ピーマン、きゅうり、いんげんや玉ねぎなどの旬の食材や年間を通して使っている、米、ありがとん、豆腐、えのきを味わいましょう! | | 冷やしうどんに具をのせて、めんつゆを加減しながらかけましょう。具とめんをまぜながら、しっかりよくかんで食べてください。お味はいかがですか? | |
| 606kcal 27.1g 17.3g 316mg 1.9g | | 577kcal 27.0g 16.5g 409mg 1.8g | | 573kcal 27.7g 17.4g 274mg 3.0g | |
| 728kcal 32.6g 20.2g 338mg 2.5g | | 700kcal 32.7g 19.0g 432mg 2.5g | | 712kcal 32.5g 20.1g 286mg 3.1g | |



夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!

普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!

食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。

~バランスよく食べて、元気な毎日をごそう~

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。

給食費口座引落日は8月31日です
☆ご協力よろしく お願いします

朝ごはん 毎日野菜プラスして みんなで食べると 元気がアツ!

| | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------|-----------------------|----|------|-----------|----|------|----------------|-----------------|-------------------|----|
| 赤の食品 | 魚、肉、卵、豆、豆製品、など | 主に体をつくる (たんぱく質) | 1群 | 緑の食品 | 色の濃い野菜 | 3群 | 黄の食品 | 熱や力になる | 米、パン、めん類、いも類など | 主にエネルギーのもと (炭水化物) | 5群 |
| | 牛乳・乳製品、小魚・海藻、など | 主に体をつくる 無機質 (カルシウムなど) | 2群 | | その他の野菜、果物 | 4群 | | 油、バター、マヨネーズ、など | 主にエネルギーのもと、(脂質) | 6群 | |

| 25日(金) 中2欠 | 28日(月) 中2欠 | 29日(火) | 30日(水) | 31日(木) | 好きなところは？ |
|---|--|--|---|--|------------------|
| ごはん(主食5群) / 牛乳(2群) | ごはん(主食5群) / 牛乳(2群) | 牛乳(2群) | ごはん(主食5群) / 牛乳(2群) | ごはん(主食5群) / 牛乳(2群) | 好きなところは？ |
| 豆腐のつくねあんかけ(主菜) | さばのカレー焼き(主菜) | ツナピラフ(主菜) | 白身魚のレモンソース(主菜) | ビビンバ(主菜) | |
| 1 豆腐のつくね(小) 50g 1 豆腐のつくね(中) 60g | 1 さば(小) 50g 1 さば(中) 70g 食塩 0.2 カレー粉 0.3 | 5 水稲穀粒(精白米) 68 強化米 0 4 にんにく 1 4 玉ねぎ 12 4 野菜ミックス 12 1 ツナフレーク 15 6 ひまわり油 2 うすくちしょうゆ 1 天然塩 0.15 コンソメ 0.5 白こしょう 0.02 | 1 ほぎ(小) 50g 1 ほぎ(中) 70g 食塩 0.1 白こしょう 0.01 5 かたくり粉 2.5 5 米粉 2.5 6 揚げ油 5.5 4 レモン果汁 1.5 酢 1 5 三温糖 2.5 うすくちしょうゆ 2.5 | 1 豚もも肉 50 こいくちしょうゆ 2.5 酒 2 おろししょうが 1 6 ごま油 1 4 にんにく 0.5 4 ねぎ 7 5 三温糖 3 4 たけのこ(ゆで) 16 4 本みりん 1.5 1 常念みそ 2 こいくちしょうゆ 1 トウバンジャン 0.13 1 いりたまご 10 | |
| 鶏肉 豆腐 えのき パン粉 みりん しめじ にんじん しょうゆ 酢 | 磯マヨサラダ(副菜) | 鶏のマーメイド焼き(主菜) | ハムサラダ(副菜) | もやしのナムル(副菜) | |
| 酒 1 みりん 1 三温糖 2 こいくちしょうゆ 1.8 かつおだし汁 2 かたくり粉 0.4 | 4 もやし 30 4 ホールコーン 5 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 2 きざみり 0.5 6 ノンエッグマヨネーズ 5 うすくちしょうゆ 1 | 1 鶏むね肉(小) 50g 1 鶏むね肉(中) 70g 赤ワイン 2 こいくちしょうゆ 2.5 マーメイド 8 | 1 ロースハム 8 3 にんじん 5 4 キャベツ 25 4 きゅうり 10 4 天然塩 0.2 6 白こしょう 0.01 6 ごま油 1 酢 1.5 | 4 もやし 35 4 きゅうり 10 3 にんじん 5 6 白いりごま 1.2 酢 1 6 ごま油 1 5 上白糖 0.2 うすくちしょうゆ 2.2 | |
| 鉄火なす(副菜) | 豚汁 | フレンチサラダ(副菜) | いももち汁 | こんにやく麺スープ | |
| 6 ひまわり油 1.2 1 鶏ひき肉 15 3 にんじん 4 4 玉ねぎ 25 4 なす 25 3 青ピーマン 4 5 三温糖 0.8 1 常念みそ 3.8 こいくちしょうゆ 0.1 トウバンジャン 0.08 | 6 ひまわり油 0.5 1 豚もも肉 15 酒 1 4 ごぼう 6 4 玉ねぎ 10 4 だいこん 18 3 にんじん 5 5 じゃがいも 15 5 つきこんにやく 10 1 常念みそ 7 4 ねぎ 5 煮干しだし 2.5 | 4 キャベツ 30 4 きゅうり 12 3 にんじん 5 6 ひまわり油 1 天然塩 0.2 酢 1.5 5 上白糖 0.3 | 4 かつおだし 2.5 4 干しいたけ 0.6 4 えのきたけ 8 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 20 5 いももち 30 天然塩 0.1 うすくちしょうゆ 4 3 ねぎ 5 | 6 ひまわり油 0.4 1 鶏ひき肉 12 3 にんじん 10 4 玉ねぎ 20 4 しめじ 8 5 こんにやく麺 20 4 きくらげ(乾) 0.3 4 チキンフイヨン 4 うすくちしょうゆ 4 酒 1 天然塩 0.15 3 チンゲンサイ 5 | |
| 油揚げのみそ汁 | 野菜を中心としたおかずのこと | ABCマカロニスープ | 和風の汁ものは、かつおまたは | こんにやく麺 | |
| 4 かつおだし 2.5 4 えのきたけ 8 4 玉ねぎ 30 3 にんじん 10 1 油揚げ 10 1 常念みそ 7 3 こまつな 6 | 鉄火なすは油でひき肉やにんじん、玉ねぎ、なす、ピーマンを炒め、さとうや常念みそ、しょうゆ、トウバンジャンで味をつけました。ごはんと一緒に食べましょう。 | 6 ひまわり油 0.4 1 パーコン 6.5 4 玉ねぎ 28 4 はくさい 10 3 チンゲンサイ 10 5 ABCマカロニ 4.5 チキンフイヨン 4 天然塩 0.2 白こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 | は煮干しのだしを使っています。食材を入れて、ていねいにくをとり、しょうゆやみそで味をつけます。今日はいももち汁を作りました。 | 3 チンゲンサイ 5 | |
| 588kcal 24.5g 17.9g 322mg 2.1g 724kcal 29.4g 20.9g 349mg 2.5g | 595kcal 29.0g 20.5g 328mg 1.9g 750kcal 36.7g 24.9g 359mg 2.4g | 629kcal 25.9g 25.3g 278mg 2.3g 789kcal 32.7g 31.3g 296mg 3.0g | 584kcal 23.1g 16.9g 269mg 2.1g 728kcal 28.9g 19.7g 282mg 2.6g | 590kcal 27.9g 18.8g 292mg 2.3g 735kcal 34.3g 22.1g 310mg 3.0g | |
| 上段小学生下段中学生の平均値です。左から、エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量です。食品の左側の数字は食品を6群に分類したものです。食品の右側の数字は小学生1人分の分量です。 | 献立表の見方 | 赤の食品 | 緑の食品 | 黄の食品 | 5群 |
| | | 血肉骨をつくる | 色の濃い野菜 | 熱や力になる | 米、パン、めん類、いも類など |
| | | 魚、肉、卵、豆、豆製品など | その他の野菜、果物 | | 主にエネルギーのもと(炭水化物) |
| | | 牛乳・乳製品、小魚・海藻など | | | 油、バター、マヨネーズなど |
| | | 主に体をつくる(たんぱく質) | | | 主にエネルギーのもと(脂質) |
| | | 無機質(カルシウムなど) | | | |

にがてなものもすこしずつたべてみよう！だんだんたべられるようになるよ！

8月31日は野菜の日

野菜不足になっていませんか？いろいろな野菜をおいしく食べましょう。