

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) 6 ひまわり油 0.5 1 豚もも肉 20 5 三温糖 1 赤ワイン 2 4 玉ねぎ 35 5 ジャがいも 40 3 にんじん 10 1 大豆(乾) 7 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		ありがとんキムチ(主菜) 6 ひまわり油 1.5 1 豚肉あげがとん 45 酒 1 4 はくさい 25 4 はくさいキムチ 15 4 つすくちしょうゆ 0.6 3 青ピーマン 5 2 粉寒天 0.5		冷やしうどんの具(副菜) 4 きゅうり 15 4 もやし 20 3 にんじん 8 4 キャベツ 15 6 ごま油 1.2 1 ほぐしきさみ 18 1 ほそ切りたまご 12 冷やしうどんのつゆ 60g しょうゆ みりん さとう かつおだし	
ツナサラダ(副菜) 1 ツナフレーク 8 4 キャベツ 25 4 きゅうり 10 4 むきえだまめ 5 3 にんじん 5 酢 1.5 うすくちしょうゆ 0.5 天然塩 0.1 白こしょう 0.02		昆布和え(副菜) 4 キャベツ 30 4 きゅうり 12 3 にんじん 5 2 塩昆布 1 うすくちしょうゆ 0.8		ちくわの磯辺揚げ(主菜) 1 焼きちくわ(小17g) 2個 1 焼きちくわ(中25g) 2個 5 米粉 2 5 かたくり粉 2 2 あおのり 0.1 6 揚げ油 5	
メロン 4 メロン 1切		堀金豆腐のすまし汁 4 玉ねぎ 15 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		ミニトマト 3 ミニトマト 2個  ミニトマトは 小さな実には 栄養が詰まっています トマトとミニトマトをくらべると、ミニ トマトの方が、β-カロテンやビタミンCな どが多く含まれます。生のままや煮たり焼 いたりして手軽に食べられるのも魅力です。	
ブルーベリージャム 5 ブルーベリージャム 15		ヨーグルト 2 ヨーグルト 70g		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。具とめんをませな 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	

8月

暑さに負けない食事をしよう!

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りましょう。

~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。











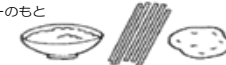


給食費口座引落日は8月31日です
☆ご協力よろしく お願いします

**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
	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	

体の調子を整える	色の濃い野菜		3群	黄の食品
	その他の野菜 果物		4群	

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
	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)	鶏のマーマレード焼き(主菜)	ハムサラダ(副菜)	もやしナムル(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 マーマレード 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	こんにゃく麺スープ	
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 つきこんにゃく 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 こんにゃく麺 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	韓国家庭料理、ビビンバと	
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 韓国家庭料理、ビビンバと一緒にまぜながら食べましょう。	
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 魚、肉、卵、豆、豆製品など 主につくる(たんぱく質)	色の濃い野菜	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)
		牛乳・乳製品、小魚・海藻など 主につくる(無機質、カルシウムなど)	その他の野菜、果物		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

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。