

今日の給食目標				規則正しい食事をしよう											
日	主食	飲み物	主菜 副菜 汁もの その他	あかのなかまのたべもの		みどりのなかまのたべもの		きいろのなかまのたべもの		栄養成分				欠食・ お知らせ	ひとくちメモ
				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		小学校		中学校			
				たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)	エネルギー(kcal)	たんばく質(g)		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)	食塩相当量(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)		
			魚・肉・卵・ 豆・豆腐製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	穀類・いも・ 砂糖	油脂・ 種実							
25 月	ごはん (風さやか)	牛乳	肉どんぶりの具 ポテトサラダ 小袋ノエッグマヨネーズ きゃべつのみそ汁	ぶたにく こおりとうふ みそ	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ	こめ しらたき さとう じゃがいも	あぶら ノエッグマヨネーズ	604 kcal 24.3 g 21.7 g 2.0 g	734 kcal 29.5 g 23.8 g 2.7 g				安曇野産のじゃがいもを使う予定です。じゃがいものビタミンCは加熱調理しても崩れにくいので、煮たりゆでたりしても、高い栄養価を保ちます。
26 火	ごはん (風さやか)	牛乳	いなだの西京焼き 枝豆入りサラダ えびだんごのスープ	いなだ えびだんご みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし えだまめ たまねぎ はくさい たけのこ	こめ さとう	あぶら	578 kcal 26.8 g 21.0 g 2.1 g	728 kcal 33.6 g 25.8 g 2.7 g				枝豆は、大豆が未熟なうちに収穫した野菜です。大豆と同様にたんばく質やカルシウム、鉄が豊富です。
27 水	ごはん (風さやか)	牛乳	揚げなすの肉みそがけ(小1:中2) 磯香あえ 鰯五目汁 レモンのもース	ぶたにく みそ とりにく なると	ぎゅうにゅう かんてん のり	にんじん	なす たまねぎ もやし はくさい きゅうり しめじ だいこん ながねぎ	こめ さとう レモンのもース	あぶら	583 kcal 21.8 g 19.7 g 2.3 g	750 kcal 26.4 g 26.3 g 3.0 g	安曇野の日			安曇野産のなすを使う予定です。揚げたて肉みそをかけていただきます。なすは油と大変相性がよく、油でなすを炒めたり揚げたりすると味がまろやかになりおいしいです。
28 木	コッパパン	牛乳	チーズオムレツ ハムときゃべつのマリネ はくさい 白菜のスープ ブルーベリージャム	チーズオムレツ ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり きパブリカ セロリー たまねぎ はくさい ブルーベリージャム	コッパパン さとう マロニー	あぶら	600 kcal 25.9 g 21.3 g 3.3 g	729 kcal 31.1 g 24.9 g 4.0 g				きゃべつは、あくがなく、甘みがあり、さまざまな料理に利用できます。芯にも栄養があるので薄切りにしたり、細かく刻んだりして使いましょう。
29 金	ごはん	牛乳	ハッシュポテト(小1:中2こ) ブロッコリーサラダ ポークカレー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	ブロッコリー あかパブリカ にんじん	きゅうり だいこん にんにく しょうが たまねぎ りんご	こめ ハッシュポテト じゃがいも	あぶら かんきつドレッシング	635 kcal 23.1 g 21.1 g 2.0 g	832 kcal 28.6 g 27.8 g 3.0 g	明科中2年 豊科北中2年			にんじんは体の中でビタミンAに変化するカロテンがたくさん含まれている緑黄色野菜です。安曇野産を使う予定で、カレーにたっぷり入ります。

※ 都合により献立が変更になる場合があります。

※ 主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵・乳を含む製品を生産しています。

※ 主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。

※ アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

安曇野市のホームページへ

献立表を掲載しています。



Instagramも

やっています！

ぜひご覧ください。



今月の給食費の口座振替は、
9月1日(月)です。

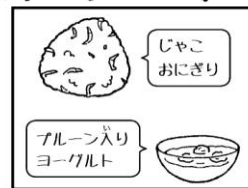
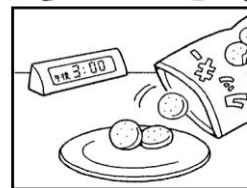


1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまつては夏休みを楽しむことができなくなってしまいます。しっかり食事をとって夏ばてを予防しましょう。



間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



夏休みこそ重要!!

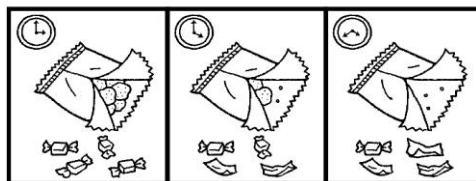
大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気にすごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



元気の
秘けつだよ!

だらだら食べるはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。