

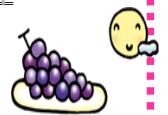
日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
2月	○	わかめごはん	わかめ ちりめんじゃこ	米 麦 ごま			だし昆布 酒
		とりにくのからあげ	とり肉	ごま油 でん粉 油 小麦粉	しょうが にんにく		しょう油 酒
		あおなとかんぴょうのあえもの		ごま 砂糖	小松菜 もやし にんじん かんぴょう		酒 しょう油
3火	○	カレーピラフ	ウインナー	米 麦 オリーブ油 油	玉ねぎ にんじん エリンギ パセリ		カレー粉 白ワイン 塩 こしょう
		ABCスープ	とり肉	マカロニ 油	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草		白ワイン 塩 こしょう 淡口しょう油
		やきにくサラダ	ぶた肉	油 ごま油 砂糖	こんにゃく もやし きゅうり えだまめ にんじん		酒 しょう油 酢 塩 こしょう
4水	○	かまやきビビンバ	ぶた肉 たまご	米 麦 ごま油 油 砂糖 ごま	だいこん にんじん 小松菜 もやし しょうが にんにく 玉ねぎ		ラー油 レモン汁 コチュジャン 豆板醤 しょう油 味噌
		はるさめスープ	とり肉	春雨 ごま油	にんじん 干しいだけ だけのこ もやし キャベツ 長ねぎ チンゲン菜		鶏がら 酒 こしょう 塩 しょう油
		りんごゼリー	ゼラチン	砂糖	寒天 りんごジュース		
5木	○	スパゲティなすいりミートビーンズソース	ぶた肉 とり肉 大豆 チーズ	スパゲティ 油 小麦粉	なす しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん		赤ワイン 中濃ソース ウスターソース 塩 ケチャップ こしょう トマトピューレ しょう油 ナツメグ
		コーンサラダ		油 ごま油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン		酢 こしょう しょう油
6金	○	むぎごはん		米 麦			
		にくじゃが	ぶた肉	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しらたき		酒 味噌 しょう油
		ごまあえ		ごま 砂糖 ごま油	もやし にんじん 小松菜		しょう油
9月	○	むぎごはん		米 麦			
		あじフライ	あじ	小麦粉 パン粉 油			中濃ソース
		おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのき		しょう油 酒
		とうがんじる	とり肉 豆腐	でん粉	とうがん 小ねぎ		だし昆布 酒 削り節 味噌 塩 淡口しょう油
10火	○	ジャージャーめん	ぶた肉 みそ	中かめん 油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 長ねぎ 干しいだけ にんじん 玉ねぎ だけのこ ごぼう きゅうり もやし		豆板醤 酒 甜面醤 しょう油 塩
		ぎゅうにゅうかんいりフルーツミックス	牛乳	砂糖	寒天 みかん缶 バイン缶 もも缶		ラム 白ワイン
11水	○	たきこみごはん	油揚げ	米 麦 油	にんじん ごぼう こんにゃく		酒 味噌 しょう油 淡口しょう油
		ぎせいどうふ	たまご とり肉 豆腐	油 砂糖	にんじん 小ねぎ		味噌 酒 塩 淡口しょう油
		ごまみそあえ	みそ	ごま 砂糖	もやし にんじん 小松菜		しょう油 味噌
		れいとうみかん			みかん		
12木	○	きなこあげパン	きなこ	ツイストパン 油 砂糖			塩
		ポパイスープ	とり肉 たまご	春雨	にんじん たけのこ ほうれん草		鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油
		ツナサラダ	ツナ ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン		酢 こしょう しょう油
13金	○	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん		赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 鶏がら 塩 ウスターソース しょう油 こしょう カレー粉
		コールスローサラダ		砂糖 油	コーン キャベツ きゅうり		塩 こしょう 酢

給食だより

楽しい夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは規則正しい生活を送ることができましたか？まだまだ暑い日が続きますので、1日3食をしっかりとって、学校で元気に勉強や運動に取り組めるようにしましょう。

🍷 今月の行事食など 🍷

- 2日(月) 給食開始
- 17日(火) お月見の献立
- 19日(木) 食育の日(沖縄県)



夏の疲れが残る時期 1日3食をしっかりと食べよう



夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子どもたちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

🐶 今月の 地場産野菜は...

じゃがいも

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
17 火	○	めいげつごはん	油揚げ	米 麦 里いも 油	にんじん しめじ まいたけ	だし昆布 酒 味噌 淡口しょう油	610 21.6
		かきたまじる	とり肉 たまご 豆腐	でん粉	小松菜 長ねぎ	削り節 酒 味噌 塩 しょう油	
		みたらしだんご		白玉もち 砂糖 でん粉		しょう油	
18 水	○	タンめん	ぶた肉	中かめん ごま油 油 でん粉	しょうが にんにく もやし 干しいたけ にんじん キャベツ コーン 長ねぎ	鶏がら 豚骨 だし昆布 酒 淡口しょう油 塩 こしょう ラー油	621 24.8
		ファイバーボール	おから たまご 豆乳 チーズ	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー 塩	
19 木	○	タコライス	ぶた肉 チーズ	米 麦 油 小麦粉	玉ねぎ トマト缶 エリンギ マッシュルーム キャベツ	トマトピューレ 塩 ケチャップ こしょう しょう油 中濃ソース カレー粉	610 27.0
		もずくスープ	もずく とり肉	ごま ごま油	にんじん えのき 干しいたけ	だし昆布 鶏がら 酒 塩 こしょう しょう油	
20 金	○	カラフルピラフ	ウインナー とり肉	米 麦 油 小麦粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん コーン マッシュルーム 赤ピーマン ピーマン	塩 こしょう 白ワイン	592 21.6
		こめこのとうにゅうシチュー	ベーコン 豆乳	じゃがいも 米粉 オリーブ油	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		りんご			りんご		
24 火	○	キムチチャーハン	ぶた肉	米 麦 油 ごま油	にんにく 長ねぎ ニラ 白菜キムチ	塩 豆板醤 酒 しょう油	603 27.5
		イカのかりんあげ	イカ	小麦粉 でん粉 油	しょうが	しょう油	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干だいこん きゅうり 小松菜 もやし にんにく	ラー油 しょう油	
25 水	○	くろパン		くろパン			640 23.5
		ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 牛乳 金時豆	油 じゃがいも 小麦粉 バター 生クリーム	玉ねぎ にんじん パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		チーズサラダ	チーズ	砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん	酢 塩 こしょう しょう油	
26 木	○	きのこうどん	とり肉 油揚げ	うどん	にんじん えのき しめじ しいたけ 小松菜	だし昆布 削り節 酒 味噌 塩 しょう油	586 20.7
		だいがくいも		さつまいも 砂糖 油 水あめ		酒 しょう油 酢	
27 金	○	むぎごはん		米 麦			593 25.9
		しせんどうふ	ぶた肉 豆腐	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく ニラ 干しいたけ にんじん 長ねぎ	豆板醤 鶏がら ラー油 しょう油 甜面醤 酒	
		やさいのピリからあえ		砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょう油 酢 ラー油	
30 月	○	むぎごはん・おかかぶりかけ	かつお節 のり	米 麦 ごま		しょう油 味噌 酒	585 23.7
		いそに	とり肉 ひじき 大豆	じゃがいも 油 砂糖	こんにゃく にんじん	酒 しょう油	
		ちゅうかあえ		春雨 ごま油 砂糖	切干だいこん きゅうり にんじん	豆板醤 酢 しょう油	
※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。						今月の平均値	606 24.2
						基準値	650 26.8

カルシウム、成長期こそしっかりとって!

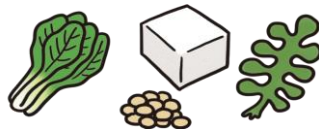
からだ^{からだ}がしっかりと成長^{せいちょう}するため、また将来^{しょうらい}、骨粗しょう症^{こつそしょうしやう}にならないようにするために子どものときに食事^{しょくじ}からカルシウム^{カルシウム}を十分^{じゆうぶん}にとっておくことが大切です。

今しかできない「カルシウム貯金」!



骨^{ほね}のカルシウム^{カルシウム}量^{りやう} (骨量^{こつりやう})は小中高^{しょうちゅうこう}の時期^{じき}にどんどん増^ふえ、大人^{おとな}になってから増^ふやすことはなかなかできません。

カルシウムは野菜、豆類、海そうにも多い!



カルシウム^{カルシウム}は野菜^{やさい}、豆^{まめ}類^{るい}、海そう^{かいそう}にも多く^{おほく}含ま^{ふく}れています。牛乳^{ぎゅうにゅう}・乳製品^{にゅうせいひん}や小魚^{しょうぎょ}類^{るい}とともに毎日^{まいにち}の食事^{しょくじ}に上手^{じょうず}にとり入れましょう。

牛乳・乳製品を上手に利用!



カルシウム^{カルシウム}の吸収^{きゆうしゆ}率がよい牛乳^{ぎゅうにゅう}・乳製品^{にゅうせいひん}を休日^{きゆうじつ}の食事^{しょくじ}やおやつ^{おやつ}にも利用^{りよう}しましょう。アレルギー^{アレルギー}のある人^{ひと}は小魚^{しょうぎょ}や大豆^{だいず}・大豆製品^{だいずせいひん}などを活用^{かつよう}しましょう。

インスタント食品・加工食品のとりすぎに注意!



体に吸収^{きゆうしゆ}されやすい形^{かたち}のリン^{リン}(無機リン^{むきりん})があり、とりすぎはカルシウム^{カルシウム}の吸収^{きゆうしゆ}を悪^{わる}くすることが心配^{しんぱい}されています。また食塩^{しょくえん}のとりすぎにもつながりやすいので利用^{りよう}するときには気^きをつけましょう。

※学校給食^{がっこうきゆうしょく}ではカルシウム^{カルシウム}について、1食^{しょく}で各年齢^{かくねんれい}の食事摂取基準^{しょくじせつしゆきじゆん}の1日^{いちにち}の推奨量^{すいしょうりやう}のおよそ半分^{はんぶん}の量^{りやう}をとれるように献立^{けんてい}を考えて作^{つく}っています。