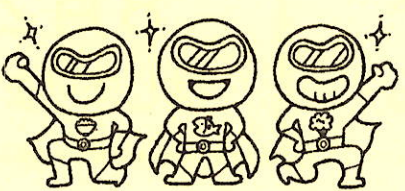


ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
3月	しゅしよく	ごはん	こめ				566	22.8
	しゅさい	しろみざかなのこうみソースかけ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	しらいとダラ	ねぎ しょうが にんにく	酒 酢 かつおだし		
	ふくさい	カリカリごぼうサラダ	かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう		ごぼう こまつな もやし にんじん ホールコーン	塩 しょうゆ 酢		
	しるもの	はるさめスープ	ごまあぶら はるさめ	とりにく なた	にんじん チンゲンサイ えのきたけ ねぎ	塩 しょうゆ とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
4火	しゅしよく & しゅさい	ぶたキムチどん	こめ ごまあぶら ごま さとう	ぶたにく みそ	しょうが にんにく はくさいキムチ はくさい もやし にんじん たら ねぎ	酒 しょうゆ みりん	573	27.3
	ふくさい	あおりのポテトビーンズ	じゃがいも かたくりこ あぶら	だいず あおりの		塩 こしょう		
	しるもの	わかめスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	酒 塩 しょうゆ こしょう とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
5水	しゅしよく	ガーリックフランスパン	ソフトフランスパン オリーブオイル 乳不使用マーガリン		にんにく パセリ		609	21.0
	しゅさい & しるもの	★やさいのクリームスープ	こめ あぶら 乳不使用マーガリン	とりにく しろはなまめペースト とうにゅう	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう	白ワイン 塩 こしょう ベイリーフ とりがらだし		
	ふくさい	ひじきサラダ	さとう ごまあぶら	ひじき	キャベツ にんじん ホールコーン	しょうゆ みりん 酒 酢		
	デザート	ピーチゼリー	(グラニューとう みずあめ)		(ももかじゅう)			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
6木	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	たきこみわかめ			664	30.5
	しゅさい	さばのカレーふうみあげ	あぶら かたくりこ	さば	にんにく	しょうゆ 酒 カレー粉		
	ふくさい	かぼちゃのそぼろあんかけ	ごまあぶら さとう かたくりこ	とりひきにく だいずミート	かぼちゃ	酒 みりん しょうゆ		
	しるもの	ねぎみそスープ	ごまあぶら	とりにく とうふ みそ	しめじ ねぎ えだまめ こんにやく ホールコーン	酒 しょうゆ とりがらだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
《たなばたこんだて》 7月7日は「たなばた」です。あまのがわにかかるはしをわたって「おりひめ」と「ひこぼし」があえるひです。ささこのねがいごとがかなうように、ほしのかたちのたべものをたくさんつかいました☆								
7金	しゅしよく	ごもくずし	こめ さとう あぶら	とりひきにく あぶらあげ	ごぼう にんじん ほししいたけ だけのこ さやえんどう	酢 塩 しょうゆ 酒	617	20.2
	しゅさい	ほしのコロケ	あぶら (じゃがいも パンこ こむぎこ)	(とりひきにく ぶたひきにく)	(たまねぎ)			
	しるもの	たなばたじる	そうめん	とうふ	ねぎ こまつな オクラ	しょうゆ 塩 酒 かつおだし こんぶだし		
	デザート	たなばたフルーツポンチ	さとう	かたぬきかんてん	カットゼリー ナタデココ みかん缶 パイン缶	塩 白ワイン		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
10月	しゅしよく	ごはん	こめ				617	24.0
	しゅさい	ホッケフライ	あぶら (パンこ こむぎこ)	(ホッケ)		中濃ソース ウスターソース (塩)		
	ふくさい	きやべつのおかかあえ	さとう	かつおぶし	キャベツ にんじん もやし	しょうゆ かつおだし		
	しるもの	えだまめごじる	ごまあぶら じゃがいも	とりにく あぶらあげ みそ	まいたけ ごぼう にんじん だいこん えだまめ ねぎ	酒 かつおだし		
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11火	しゅしよく & しゅさい	マーボーなすどん	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	とりひきにく だいずミート とうふ みそ	なす ほししいたけ にんじん ねぎ にんにく しょうが たまねぎ	酒 塩 こしょう トウバンジャン しょうゆ とりがらだし	633	24.1
	しるもの	おさかなボールのスープ	はるさめ ごまあぶら	とりにく かたぬきかまぼこ おさかなボール	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	塩 こしょう 酒 とりがらだし		
	デザート	すいか			すいか			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
12水	しゅしよく	ジャンバラヤ	こめ 乳不使用マーガリン さとう	ソーセージ	にんにく セロリ たまねぎ ホールコーン あかピーマン ピーマン ホールトマト	塩 こしょう パプリカパウダー ベイリーフ チリパウダー とりがらだし	523	17.8
	しゅさい	タンダーチキン		とりにく ヨーグルト		こしょう 塩 カレー粉 赤ワイン ウスターソース トマトケチャップ		
	ふくさい	ツナサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ きゅうり	しょうゆ 白ワイン 酢 塩		
	しるもの	オニオンスープ	オリーブオイル	とりにく	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	白ワイン こしょう 塩 ベイリーフ とりがらだし		
	のみもの	りんごジュース			りんごジュース			

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていますか?暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



元気ポイント

- ごまめな水分補給
- 旬の野菜や果物を食事に取り入れる
- 朝・昼・夕の3回の食事を、バランスよく食べる

NGポイント

- 冷たい物のとり過ぎ
- 朝ごはん抜き
- 偏った食事

ひょうび	りょうりのしゅるい	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム
			ちからやねつになる	ちやにくをつくる	からだのちようしをととのえる	調味料・その他		
13 木	しゅしよく	やきそば	ちゅうかめん ごまあぶら	とりにく あおのり	にんじん たまねぎ キャベツ もやし	酒 塩 ウスターソース やきそばソース	593	19.2
	しゅさい	はるまき	あぶら 〈さとう こむぎこ あぶら〉	〈ぶたにく〉	〈たけのこ キャベツ ねぎ しょうが〉	〈オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう〉		
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごま		きゅうり	キムチのもと 塩		
	デザート	フルーツヨーグルト	さとう はちみつ	ヨーグルト	パン缶 みかん缶 りんご缶			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
<p>《ささっ子カレーの日》 <small>なつやす まえ きゅうしよく さいしゅうび</small> 夏休み前の給食最終日は、夏野菜たっぷりのささっ子カレーです！</p>								
14 金	しゅしよく &しゅさい	★なつやさいカレー	こめ こめこ 乳不使用マーガリン あぶら さとう はちみつ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ ホールトマト 赤ピーマン 黄ピーマン アップルソース	赤ワイン ベイリーフ こしょう ウスターソース 塩 しょうゆ カレーこ とりからだし	667	17.5
	ふくさい	はなやさいのサラダ	さとう オリーブオイル		たまねぎ ブロッコリー カリフラワー きゅうり ホールコーン	しょうゆ りんご酢 こしょう 塩		
	デザート	シャーベット	〈さとう〉		〈りんごかじゅう ライムかじゅう〉			
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				

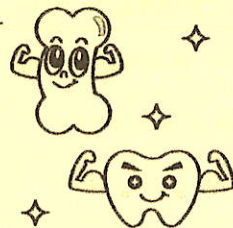
今月の平均	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
	606	22.4	21.5	2.4
文科省基準	650	21~33	14~22	2.0

- ・使用している食材をすべて記載している訳ではありません。アレルギー等で知りたい食品がありましたら、栄養士まで御相談ください。
- ・材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますが御了承ください。
- ・★マークの料理には、かたぬきにんじん(ラッキーにんじん)が入っています。当たった人にはいいことがあるかも…！
- ・〈〉に食品名があるものは、加工食品を意味します。
- ・学校のHPに献立表を掲載しています。Facebookには給食をはじめ学校生活の様子が紹介されています。ぜひご覧ください。

休みの日もカルシウムをとろう！

◎カルシウムってなあに？

カルシウムとは、骨や歯の材料になる栄養素です。骨や歯を強くしたり、筋肉を動かしたりする働きもあります。特に、これから大きく成長していくみなさんにとっては欠かせない栄養素です。



◎カルシウムはどんな食べ物に入っているの？

カルシウムはどんな食べ物にたくさん入っているのでしょうか。よく知られているのは、牛乳やヨーグルト・チーズなどの乳製品ですね。牛乳は、ほかの食品に比べて、体に吸収されやすい特長があるので、給食には毎日出ます。でも、牛乳や乳製品のアレルギーのお友達もいます。カルシウムを多く含む食べ物と量 (mg) を見てみましょう。

牛乳・乳製品	大豆製品	魚介類や野菜など
<p>プロセスチーズ (20g) 130mg</p> <p>牛乳 コップ1杯 (200g) 220mg</p> <p>ヨーグルト (100g) 120mg</p>	<p>木綿豆腐 (150g) 140mg</p> <p>豆乳 コップ1杯 (200g) 30mg</p> <p>厚揚げ (50g) 120mg</p> <p>納豆 1パック (50g) 50mg</p> <p>高野豆腐 (乾燥・20g) 130mg</p>	<p>しらす干し (平乾燥・10g) 50mg</p> <p>ししゃも (20g) 70mg</p> <p>桜えび (乾燥・3g) 60mg</p> <p>ひじき (乾燥・5g) 50mg</p> <p>小松菜 (70g) 120mg</p> <p>モロヘイヤ (70g) 180mg</p> <p>水菜 (70g) 150mg</p> <p>ごま (5g) 60mg</p>

※出典：日本食品標準成分表2015年版(七訂) ※数値は100gあたりです。

牛乳・乳製品以外にも、大豆・大豆製品や、丸ごと食べる小魚やししゃも、桜えび、海そう、そして小松菜、モロヘイヤなどの葉物野菜にも多く含まれています。

また、ビタミンDの多い食べ物(イワシやサケなどの魚、乾燥きくらげやしいたけなど)と一緒に食べるとカルシウムを体に吸収しやすくなります。

☆夏休みがはじまります☆

いよいよみなさんのまちにまた夏休みがはじまります。夏休みなどのながい休みに入ると、生活リズムがくずれてしまいがちですが、夏休み中でも『はやね・はやおき・あさごはん』をあいことばにきそくたしい生活を心がけましょう。また、夏休みは、ふだんできないおてつだいや、家のしごとをすすんでできるといいですね。

びょうきやかぜにかからないように、家にかえったあとや食事前のうがい・てあらいをわすれずにしましょう。

たのしい夏休みをおすごしください。夏休みあけにげんきなささっこのみなさんにあえるのをたのしみにしています。



夏休みあけのきゅうしよくは
8月28日(月)から
はじまります。おたのしみに！