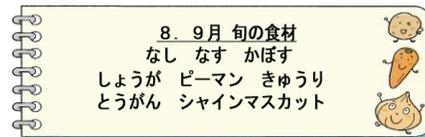


夏バテしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのと

れた食事が基本です。好き嫌いせずなんでも食べるようにしましょう。

夜は早めに寝てしっかり疲れを取り、早起き出来るといいですね。

そして、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう！



日	曜	献立名	献立ひとくちメモ			エネルギー Kcal	たん白質 g
			赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	黄 主にエネルギーになる		
25	月	ポークカレーライス 牛乳 コールスローサラダ	牛乳 豚肉 クッキングチーズ	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン	精米 麦 じゃがいも 油 砂糖	2学期が始まりました。みなさんの元気な顔が見られてうれしいです。まだまだ暑いですがしっかり食べましょう！	778 23.2
26	火	麦ごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨スープ 中華サラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 鶏卵	人参 乾しいたけ キャベツ ねぎ もやし きゅうり きくらげ	精米 麦 中力粉 油 緑豆はるさめ ごま ごま油 砂糖 澱粉	春雨は、中国が発祥の食べ物です。主に緑豆(りよくとう)という豆のでんぷんから作られています。	763 28.2
27	水	ピザドッグ 牛乳 ポトフ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ミートボール ベーコン ミックスチーズ	たまねぎ コーン 人参 ピーマン キャベツ いんげん グレープ果汁	パン 油 砂糖 じゃがいも	じゃがいもは主成分がでんぷんで、主食にもなる野菜として世界中で栽培されています。その他に、ビタミンCを多く含み、加熱しても壊れにくい特徴があります。	811 28.7
28	木	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かぼちゃのみそ汁 大根のハリハリ漬け	牛乳 いわし わかめ 油揚げ	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり たくあん 人参	精米 麦 油 砂糖	かぼちゃは夏の旬の野菜です。太陽の日差しをたっぷり浴びて栄養満点に育った野菜をたくさん食べましょう。	757 27.8
29	金	麦ごはん 牛乳 さばのソース煮 豆腐のすまし汁 きゅうりのこんぶ和え	牛乳 さば 竹輪 豆腐 塩昆布	たまねぎ しめじ 人参 ねぎ きゅうり もやし	精米 麦 砂糖 ごま	きゅうりは夏の旬の野菜です。太陽の日差しをたっぷり浴びて栄養満点に育った野菜をたくさん食べましょう。	723 28.6
1	月	親子丼 牛乳 酢みそ和え いりごと大豆の黒糖和え	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ 大豆 いりこ	乾しいたけ たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	精米 麦 油 砂糖 澱粉 ごま油 黒糖	いりこや大豆はカルシウムをたくさん含んでいます。噛みごたえがあるので、よくかんで食べましょう。	781 34
2	火	麦ごはん 牛乳 鶏肉のマヨカレー焼き コンソメスープ グリーンサラダ	牛乳 鶏肉	キャベツ 人参 たまねぎ パセリ きゅうり コーン	精米 麦 砂糖 油 じゃがいも	とり肉のマヨカレー焼きは、マヨネーズとカレー粉を混ぜた液にとり肉を絡めて、オープンで焼いて作りました。	726 25.6
3	水	サラダうどん 牛乳 ししゃもフライ 大豆の五目煮	牛乳 ロースハム 大豆 油揚げ 子持ちししゃもフライ	キャベツ きゅうり 人参 もやし コーン ごぼう 乾しいたけ インゲン	うどん麺 こんにやく 砂糖 ごま油 油	サラダうどんは、野菜などの具がたっぷり入った冷たいうどんです。具を入れることで栄養バランスがよくなります。	801 36.2
4	木	麦ごはん 牛乳 トマト肉じゃが いそ和え 手作り佃煮	牛乳 豚肉 竹輪 焼きのり いりこ こんぶ 糸かつお	たまねぎ 人参 いんげん トマト キャベツ えのきたけ	精米 麦 じゃがいも つきこんにやく 砂糖 油 ごま	トマトにはグルタミン酸といううまみがたくさん入っていて煮物をおいしくしてくれます。トマト肉じゃがを作ります。	739 25.3
5	金	枝豆ごはん 牛乳 ひじきシューマイ 卵スープ もやしナムル	牛乳 大豆 ひじきシューマイ ベーコン 鶏卵	枝豆 ねぎ たまねぎ 人参 きくらげ もやし きゅうり	精米 澱粉 油 ごま油 ごま 砂糖	卵は体を作るたんぱく質、かぜの予防に効果があるビタミンAや体によい脂質など、たくさんの栄養が含まれています。	744 29.9
8	月	麦ごはん 牛乳 ミートボールのチリソース 高野豆腐と卵のスープ	牛乳 ミートボール 鶏卵 高野豆腐	枝豆むき身 ねぎ たまねぎ 人参 こまつな 乾しいたけ	精米 麦 じゃがいも 油 砂糖 澱粉	高野豆腐は、豆腐を凍らせ乾燥させた食品です。日本では、昔から貴重なたんぱく源として食べられています。	790 27
9	火	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 豚肉 ハム	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン	精米 麦 油 砂糖	ハヤシライスは、薄切りの肉とたまねぎなどをバターで炒め、赤ワインとデミグラスソースやトマトソースで煮込んだものをご飯の上にかけての料理です。外国から伝わった料理を、日本人の好みに合うように作られた料理です。	740 22.9
10	水	丸パン 牛乳 ハンバーグのカクテルソースかけ 野菜スープ ポテトサラダ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	たまねぎ 人参 キャベツ パセリ きゅうり コーン	パン 砂糖 油 じゃがいも	カクテルソースは、ケチャップやウスターソース、赤ワインなどを混ぜて煮つめて作ります。	733 29.3
11	木	麦ごはん 牛乳 魚の香味ソースかけ みそ汁 春雨の酢の物	牛乳 タラ切身 高野豆腐 ロースハム わかめ	ねぎ 人参 たまねぎ きゅうり キャベツ	精米 麦 ごま 油 砂糖 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま	日本の伝統的な調味料の一つにみそがあります。みそは、畑のお肉と呼ばれる大豆や米、麦などに塩と麹菌を加えて発酵熟成させて作られます。アミノ酸やビタミンを豊富に含んでおり、栄養面に優れているため、昔から日本人の健康を支えてきた伝統食品です。	714 27.6
12	金	豚キムチ丼 牛乳 中華スープ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	キャベツ もやし 人参 白菜キムチ たまねぎ きくらげ ねぎ 枝豆むき身 きゅうり	精米 麦 ごま 油 砂糖 澱粉 ごま油	キムチは、韓国の伝統的な発酵食品です。キムチの歴史は、4000年ほど前からだと言われています。	734 32.5
16	火	麦ごはん 牛乳 魚のパーベキューソース さつま汁 ひじきサラダ	牛乳 タラ切身 豆腐 ひじき 油揚げ	乾しいたけ 大根 人参 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	精米 麦 さつまいも 油 砂糖 こんにやく	ひじきは、海でとれる海藻の一種です。ミネラルを多く含み、血をつくるもとになったり、骨を強くしたりします。	771 26.6
17	水	ミルクパン 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 キャベツとパインのサラダ	牛乳 豚肉	人参 たまねぎ しめじ ほうれん草 枝豆むき身 きゅうり キャベツ トマト パイン	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油	じゃがいもは、糖質のほかビタミンCもたくさん含んでいます。	725 27.8
18	木	麦ごはん 牛乳 ジャーチャン豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ	人参 ねぎ たまねぎ 乾しいたけ キャベツ きゅうり コーン	精米 麦 緑豆はるさめ こんにやく ごま 砂糖 ごま油 澱粉	ジャーチャン豆腐は、中国の家庭料理です。給食では厚揚げとたくさんの野菜を使います。	817 31.1
19	金	しょうがごはん 牛乳 魚のかぼすソースかけ 沢煮椀 梨サラダ 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 油揚げ タラ切身 厚揚げ	人参 しょうが 枝豆むき身 かぼす 大根 キャベツ 乾しいたけ ねぎ きゅうり 梨	精米 つきこんにやく 澱粉 砂糖 油 ごま油	東陽町を代表する農産物「しょうが」をたっぷり使ったしょうがごはんです。辛みの少ない新しょうがを使っています。	755 28.8
22	月	チキンカレーライス 牛乳 豆腐サラダ	牛乳 豆腐 鶏肉	きゅうり 人参 コーン たまねぎ	精米 麦 じゃがいも ごま油 油 砂糖 ごま	人参には、皮ふや目の健康を助けるカロテンがたくさん含まれています。給食でも欠かせない野菜の一つです。	781 24.4
24	水	コッペパン 牛乳 ペンネアラビアータ オムレツ(ほうれん草) キャベツのミルクスープ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン オムレツ ミックスチーズ	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ コーン 枝豆むき身	パン マカロニペンネ 油	大阪・関西万博が開催中です。給食でも世界の料理を出していきます。9月は「イタリア」です。	816 34
25	木	麦ごはん 牛乳 豚汁 ピリ辛チキン きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 わかめ	乾しいたけ 大根 ねぎ きゅうり キャベツ 人参 リンゴ	精米 麦 こんにやく じゃがいも 澱粉 油 薄力粉 ごま 砂糖	ピリ辛チキンバーは、揚げた鶏肉にしょうがやトウバンジャンを使って作ったピリ辛のタレを絡めています。	753 34.5
26	金	麦ごはん 牛乳 いわしフライ けんちん汁 ごま和え	牛乳 いわし 鶏肉 豆腐	大根 人参 ねぎ もやし きゅうり いんげん	精米 麦 ごま 油 こんにやく じゃがいも ごま 砂糖	けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理として誕生しました。今ではいろいろな具材を入れて、家庭でも食べられています。	816 29.4
29	月	麦ごはん 牛乳 元気の出るレバー 冬瓜スープ	牛乳 ベーコン 鶏レバー 鶏肉	とうがん ねぎ たまねぎ 人参 しめじ には	精米 麦 油 薄力粉 澱粉 ごま 砂糖	レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を多く含む食べ物です。	765 30.1
30	火	麦ごはん 牛乳 魚の黄金焼き 豆腐のみそ汁 きんぴらごぼう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ たら切身	たまねぎ えのきたけ ねぎ コーン ごぼう 人参	精米 麦 つきこんにやく ごま 砂糖 油	きんぴらは、日本で昔から食べられている料理です。ごぼう以外の野菜でもきんぴらを作ることができますよ。	790 30
☆献立は都合により変更する場合があります。						平均	765 28.9