

いただきます！



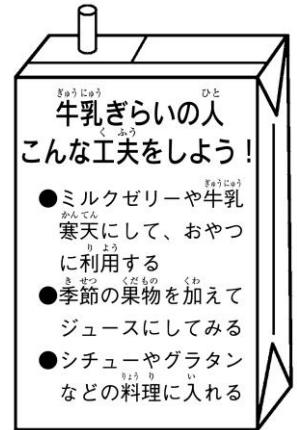
厳しい暑さの中、無事一学期が終わり長い夏休みに入ります。暑い夏は食欲もおちて麺類や主食だけの食事になりがちですが、栄養のバランスを考えながらも一品加えた食生活を心がけると、暑い夏を元気に過ごすことができます。水分補給になる汁ものや野菜もしっかりとりましょう。

からだ ちょう し
体の調子をととのえる

ふく さい しる もの
副菜・汁物(飲み物)



副菜や汁物(飲み物)は足りない
栄養素を補う大切な役割を持っ
ています。特に不足しがちなカルシ
ウムは、青菜類のおかずや牛乳な
どの乳製品を加えることによって、
上手に摂取することができます。

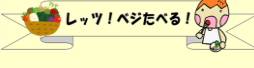


8 月は「野菜摂取強化月間」です。「食育だより」には野菜についての情報を掲載しています。野菜にぴったりのドレッシング(給食レシピ)もご紹介していますので、ぜひご覧ください。

8月の予定献立



▲アレルギー対応「代替食対応」あり

月	火	水	木	金
24 日【始業式】 ・横割りバンズパン ・キャロットポタージュ ・ハンバーグ (ケチャップソース) ・パイン缶	25 日 ・豚ミックス丼 ・味噌汁 (もやし/油あげ) ・たたききゅうり	26 日 ・パスタシーフード トマトソース ・青のりポテト	27 日 ・ごぼうピラフ ・いわしのカリカリフライ ・冷凍みかん	28 日 ・ごはん ・さつま汁 ・野菜春巻 ・おかかふりかけ
ベーコン、じゃが芋、玉葱、 人参、パセリ、牛乳、豆乳、 チーズ、スキムミルク/ (既製品)	豚肉、厚揚げ、玉葱、筍、 人参、ピーマン、ごま/ もやし、油あげ/きゅうり、 ごま	ベーコン、えび、あさり、 いか、玉葱、人参、マッシ ュルム、セロリ、パセリ、 トマト缶/冷凍フレンチポ テト、青のり	胚芽精米、大麦、ベーコン、 ごぼう、玉葱、人参、コー ン、パセリ/(既製品)	豚肉、さつま芋、豆腐、 こんにゃく、人参、大根、 ごぼう、長葱/(既製品)/ しらす干し、糸かつお、 のり、青のり、ごま
31 日 ・黒コッペパン ・塩ワタンスープ ・チキンナゲット ▲アイスクリーム	9 月 1 日 ・キーマカレー ・野菜サラダ 	2 日 ・冷やしラーメン ・きなこポテト ・洋梨缶	3 日 ・わかめごはん ・味噌汁 (高野豆腐/小松菜) ・レバー入りメンチカツ	4 日 ・ごはん ・けんちん汁 ・ほっけフライ ・のりの佃煮
ワタナン、豚肉、人参、ほ うれん草、もやし、メンマ、 長葱/(既製品)/(既製品)	豚肉、玉葱、人参、セロリ、 大豆水煮、パセリ、レーズ ン、トマト缶/ミニトマト、 きゅうり、ブロッコリー *マヨネーズ(全卵)が 学級に 1 本つきます。	ハム、もやし、きゅうり、 人参、茎わかめ、ごま/ 冷凍フレンチポテト、きな 粉	胚芽精米、大麦、炊き込み わかめ、ごま/高野豆腐、 小松菜/(既製品)	・鶏肉、豆腐、こんにゃく、 人参、大根、ごぼう、長葱/ (既製品)/のり、ひじき

【使用予定のくだもの】



冷凍みかん・果物缶詰(洋なし・パイン)

*牛乳は毎日 200ml つきます。 *野菜や果物は、天候や市場の状況により変更になる場合があります。
*カラフトししゃも(子持ち)、わかめ、しらす等の海産物には、小さな「えび、かに、貝等」が混入する
場合があります。
*使用する主な食材を載せています。(アレルギー等で詳細が必要な方は、学校までお問い合わせください)