



このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜 	あついで きをつけて はこびましょう! 牛乳	ひとくち 一口メモ	食 材 名						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物 小学校 中学校	
				赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
18水	ごはん 豆腐汁 鶏のマヨネーズ焼き はりはり漬け 牛乳		~地域の野菜~ 今月は地域の野菜を沢山入れました。農家の方も地域の子供に食べてほしいと願って一生懸命作ってくれています。農家の方に感謝しながら、地域の野菜を知ってほしいと思います。	焼きちくわ 豆腐 鶏肉 ハム 牛乳		にんじん にんじん・こまつな 玉ねぎ ゆで干し大根・もやし・きゅうり	ごぼう・たけのこ・ほししいたけ ねぎ 玉ねぎ さとう	地元産コシヒカリ・さとう てまり麩 ノンエッグマヨネーズ 白いりごま	ひまわり油 	608 kcal 30.7 g 16.3 g 3.2 g 80 g	719 kcal 36 g 17.9 g 4 g 98 g
19木	ごはん サンラータン マーボーなす ナムル 牛乳		~なす~ なすは夏から秋までが旬の野菜です。「秋なすは嫁に食わずな」ということわざがあるくらいおいしい時期です。今日はマーボーなすにしました。なすは油と相性がいい野菜です。旬の野菜を味わってくださいね。	鶏肉・卵 豚肉・みそ		チンゲンサイ ピーマン にんじん	たけのこ・ねぎ なす・玉ねぎ もやし・きゅうり	地元産コシヒカリ・強化米 かたくり粉 さとう・かたくり粉 さとう	ひまわり油 ひまわり油	560 kcal 22.4 g 15.8 g 2.9 g 77 g	680 kcal 26.2 g 17.7 g 3.2 g 99 g
20金	ごはん 野菜のみそ汁 さわらのゆう庵焼き ポテトサラダ 牛乳		~ゆう庵焼き~ 給食で何度か登場する、ゆう庵焼き、どんな味付けが分かりますか?照り焼きの味付けに、ゆず果汁を入れて、さっぱりした味になります。色々な魚に合いますが、今日はさわらのゆう庵焼きにしました。	油揚げ・みそ さわら ハム 牛乳		モロッコいんげん・にんじん にんじん	玉ねぎ・えのきたけ ゆず 玉ねぎ・きゅうり	地元産コシヒカリ・強化米 さとう じゃがいも・さとう	 ノンエッグマヨネーズ	594 kcal 19.9 g 20.2 g 2.4 g 79 g	725 kcal 23.1 g 22.8 g 2.9 g 102 g
23月	ごはん 鶏団子汁 夏野菜のカップ焼き こんにゃくサラダ 牛乳		~給食メニューを作ってみよう~ 今日的主菜「夏野菜のカップ焼き」は好きな野菜をサイコロに切り、ケチャップと混ぜカップに入れ、上からチーズをかけて焼きます。簡単に作れて、たっぷり野菜も食べれるので、夏休みに作ってみてください。	鶏団子 ベーコン ハム 牛乳	チーズ		にんじん 白菜・たけのこ・ねぎ 玉ねぎ・なす・ズッキーニ きゅうり・キャベツ	地元産コシヒカリ・強化米 じゃがいも こんにゃく・さとう	オリーブ油	624 kcal 24.5 g 19.3 g 2.9 g 84 g	759 kcal 28.8 g 21.6 g 3.2 g 107 g
24火	ごはん 中華スープ かじきのかりん揚げ きゅうりの中華和え 日向夏ゼリー 牛乳		~2学期も給食をしっかり食べてがんばろう~ 暑い8月、2学期のスタートです。暑い時こそ、食べる事を大切に、体を動かすもとなるごはん、丈夫な体をつくるたんぱく質、栄養を吸収してくれる野菜をしっかりとりましょう。	豚肉 かじき 鶏肉 牛乳		にんじん・チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ・きくらげ・ねぎ きゅうり・キャベツ	地元産コシヒカリ・強化米 かたくり粉・小麦粉・さとう 日向夏ゼリー	米油・白いりごま ごま油	659 kcal 28.9 g 20.7 g 2.5 g 83 g	801 kcal 33.9 g 23.3 g 2.7 g 106 g
25水	カレーピラフ 野菜スープ 鶏の美味だれ焼き 梅ドレサラダ 牛乳		~酢や梅を使って食欲アップ~夏は夏バテだけでなく、気温が高いため食中毒も起きやすくなります。酢や梅には菌をやっつける働きがあります。味もさっぱりとして食べやすいので夏の給食でもよく使います。	ツナフレーク ベーコン 鶏肉 牛乳		にんじん にんじん	玉ねぎ・グリーンピース 玉ねぎ・白菜 りんご キャベツ・きゅうり・大根・ねり梅	地元産コシヒカリ じゃがいも さとう さとう	ひまわり油 	563 kcal 27.9 g 13.5 g 2.3 g 79 g	660 kcal 33.8 g 14.7 g 2.5 g 93 g

26 木	中華麺	～夏の食事～ 夏に旬を迎える野菜には、暑さを乗り切るはたらきがあります。夏野菜に含まれる水分やカリウムは体の熱をとってくれます。また、疲れをとるビタミンCも含まれています。旬の物を食べると体に良いことがたくさんです。	焼き豚・なると	にんじん	玉ねぎ・もやし・たけのこ・ねぎ	中華めん	ひまわり油	622 kcal	795 kcal
	しょうゆラーメン							27.6 g	34.5 g
	はるまき							23.6 g	26.1 g
	まめまめサラダ							3.3 g	3.5 g
	牛乳		牛乳					70 g	99 g
27 金	ごはん	～とうもろこし～ とうもろこしは天気に左右されやすく、収穫できる期間がとても短いので、生産者の方と相談しながら給食に出す日を決めています。今年も心をこめて作っていただきました。	油揚げ・みそ	にんじん・いんげん	なす・玉ねぎ	地元産コシヒカリ・強化米		678 kcal	815 kcal
	なすのみそ汁							31.5 g	36.6 g
	豚の生姜炒め							20.2 g	22.6 g
	チーズサラダ							2.5 g	3.2 g
	牛乳		牛乳					89 g	111 g
30 月	わかめごはん	～会染小希望献立～ 希望献立の用紙に「いつもおいしい給食あいごと」とメッセージをいただきました。ありがとうございます。夏らしいみんなの好きな献立ですね！楽しみに食べましょう。	豚肉・みそ	にんじん	大根・玉ねぎ・ごぼう・ねぎ	じゃがいも・こんにやく		694 kcal	834 kcal
	豚汁							25.7 g	30.1 g
	えびフライ							18 g	20.1 g
	春雨サラダ							3 g	3.5 g
	牛乳		牛乳					102 g	128 g
31 火	黒糖パン	～香辛料～ 暑くなってくると、ついさっぱりしたものや冷たいものばかり食べがちですが、カレーや唐辛子などの「香辛料」を上手に使うと、ごはんもしっかり食べられます。暑い夏こそスタミナのつくおかずと一緒にごはんを食べましょう。	ベーコン	にんじん	玉ねぎ・たけのこ・とうもろこし	黒糖パン		616 kcal	748 kcal
	コーンスープ							28.6 g	33.6 g
	タンドリーチキン							19.7 g	22.8 g
	ツナサラダ							3 g	3.5 g
	牛乳		牛乳					78 g	98 g



## しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？  
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。  
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

### ★夏休みに作ってみよう★ ～夏野菜のカップ焼き

#### 材料：5人分

- ベーコン 40g
- なす 40g
- じゃがいも 150g
- 玉ねぎ 25g
- ズッキーニ 40g
- ケチャップ 40g
- バジル 適量
- 塩・こしょう 適量
- とろけるチーズ 75g

#### 作り方

1. 材料を全部1cmのサイコロに切る。
  2. ケチャップ、塩こしょう、バジルと1を混ぜる。
  3. 2をカップに入れ、とろけるチーズを上にかける。
- オーブンで220℃15分で焼き、できあがり♪  
《中に入る野菜を変えると、いろんなカップ焼きになるよ》

### ビタミンB1を多く含む食べ物



## 夏バテ対策にオススメの食べ物

<h3>香りの強い野菜</h3> <p>香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。</p>	<h3>すっぱい食べ物</h3> <p>酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。</p>
<h3>ネバネバ野菜</h3> <p>ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。</p>	<h3>夏が旬の野菜・果物</h3> <p>この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。</p>

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。  
TEL02-6222 FAX02-6639