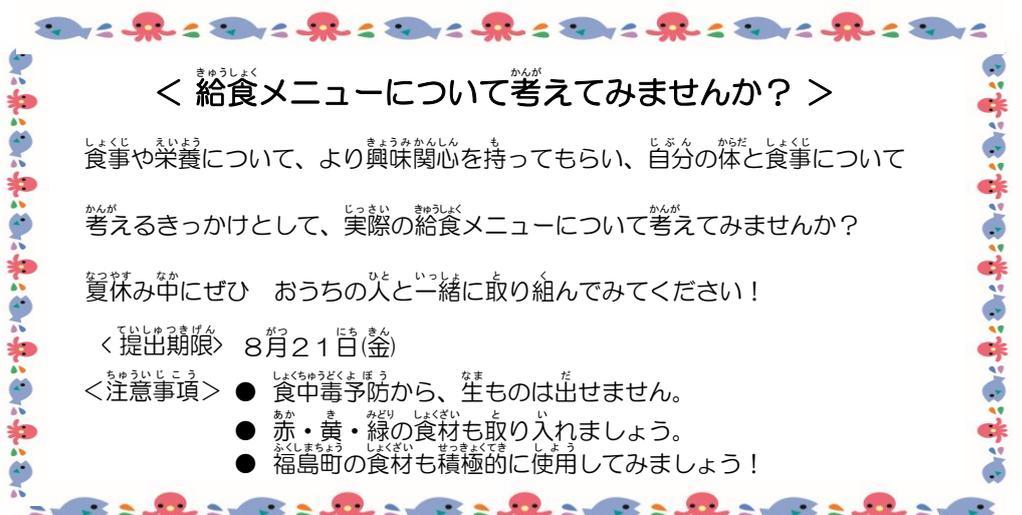


	月	火	水	木	金
献立	17 ごはん 牛乳 じゃがいものみそしる ぶたにくのしょうがいため こまつなのなめたけあえ	18 ソフトフランスパン 牛乳 はくさいとはるさめのスープ さけチーズフライ(ソース) シーザーサラダ いちごジャム	19 ごはん 牛乳 ワンタンスープ ほいこうろう あんにと豆腐	20 ミニコッパン 牛乳 かんさいふううどん ちくわのいそべあげ れいとみかん	21 ハヤシライス 牛乳 だいこんサラダ ようなし
エネルギー	640kcal 830kcal	600kcal 780kcal	630kcal 840kcal	620kcal 820kcal	710kcal 920kcal
あか	豚肉 味噌 牛乳	鶏肉 鮭 チーズ ベーコン 牛肉	豚肉 牛乳	鶏肉 なると 油揚げ 竹輪 牛乳	豚肉 わかめ 牛乳
き	ごはん じゃが芋 油	パン ジャム 春雨 油 クルトン	ごはん 油 香に度府	パン うどん 油	ごはん 油 バター
みどり	長ねぎ えのき 人参 玉ねぎ ピーマン しめじ 小松菜	白菜 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり	えのき 長ねぎ 人参 きくらげ キャベツ だけのこ	長ねぎ ほうれん草 椎茸 人参 みかん	人参 玉ねぎ マッシュルーム ブリンピース 大根 きゅうり
栄養メモ	豚肉のビタミンB1は、食品の中でもトップクラスで牛肉の8~10倍も含まれます。	白菜には、「オレンジクイン」といわれる葉の色がオレンジ色の品種があります。この白菜は栄養価が豊富で繊維質やカロテン、鉄分などが豊富に含まれます。	回鍋肉(ほいこうろう)に使われているキャベツは、キャベジンと呼ばれる成分が含まれています。キャベジンには、胃潰瘍や十二指腸潰瘍を予防するはたらきがあります。	みかんの皮を剥き取り、一日に必要なビタミンCをほぼ摂取することができ、疲労回復や食欲増進効果が期待されるクエン酸も多く含まれます。	大根は、葉がついている上の部分は、辛みが少なくかためなので、サラダや炒め物におススメです。
献立	24 ごはん 牛乳 福島こんぶのおすいもの さばのてりに なすとささげのいためもの	25 こくとうパン 牛乳 えびとチンゲンサイのスープ とりにくのトマトソースに パイン	26 ごはん 牛乳 ぶたじる ほっけのさいきょうやき きゅうりともやしのだしぼりあえ	27 ミニコッパン 牛乳 はくさいとにくだんごのスープ ペペロンチーノスパゲッティ ブルーベリージャム	28 くろまいごはん 牛乳 ぐたくさんじる メンチカツ(ソース) キャベツとコーンのソテー ぶどうゼリー
エネルギー	670kcal 870kcal	600kcal 780kcal	670kcal 870kcal	600kcal 780kcal	640kcal 830kcal
あか	昆布 豆腐 鮭 豚肉 味噌 牛乳	ベーコン えび 鶏肉 牛乳	豚肉 豆腐 昆布 味噌 ほっけ 竹輪 牛乳	ベーコン 肉団子 牛乳	油揚げ 牛肉 牛乳
き	ごはん 油	パン 油	ごはん じゃが芋 こんにやく 油 ごま	パン 春雨 スパゲッティ 油 バター ジャム	黒米 こんにやく 油 セリー
みどり	えのき 白菜 長ねぎ 茄子 ささげ	チンゲンサイ キャベツ しめじ 人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム パイン	ごぼう 人参 大根 長ねぎ もやし きゅうり	白菜 人参 長ねぎ しめじ 玉ねぎ ほっけ れんこん	ごぼう 大根 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン
栄養メモ	茄子を調理する時、アク抜きで水に長時間さらすと、水っぽくなるうえ、栄養素のアントシアニンが溶け出してしまいます。アク抜きをする場合には、10分程度にしましょう。	パインナップルは、主にブラジルで栽培されています。日本には江戸時代にオランダ船によって運ばれてきたとされています。	もやしは、本来の栄養価に加えて、発芽、成長しながら栄養価もアップしていく野菜です。ビタミンB群やビタミンCなどが豊富です。	「ペペロンチーノ」とは、イタリア語で「唐辛子」を意味します。	キャベツは、おなかの調子を整える緑の仲間の野菜です。シャキシャキとした食感を楽しながら食べてみてくださいね。
献立	31 ごはん 牛乳 さけのごまみそしる あじつきにくだんご こまつなのりあえ	 <p style="text-align: center;">< 給食メニューについて考えてみませんか? ></p> <p>食事や栄養について、より興味関心を持ってもらい、自分の体と食事について考えるきっかけとして、実際の給食メニューについて考えてみませんか?</p> <p>夏休み中にぜひ おうちの人と一緒に取り組んでみてください!</p> <p>< 提出期限 > 8月21日(金)</p> <p>< 注意事項 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 食中毒予防から、生ものは出せません。 ● 赤・黄・緑の食材も取り入れましょう。 ● 福島町の食材も積極的に使用していきましょう! 			
エネルギー	630kcal 820kcal				
あか	鮭 焼き豆腐 肉団子 海苔 味噌 牛乳				
き	ごはん ごま				
みどり	大根 しめじ 人参 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし				
栄養メモ	鮭の身は赤色ですが、赤身魚ではなく白身魚に分類されます。赤色は、甲殻類の殻に含まれるカロチノイドの一種であるアスタキサンチンの色素によるものです。				

※コピーして、切り取って使ってください。

キリトリ

りょうりめい 料理名		なまえ 名前
ざいりょう 材料 (人分)	※大体の量で構いません。	汁物 ・ メインのおかず ・ 野菜のおかず どれかに○をつけてください。
しょうかいぶん 紹介文	つくり方	

給食センターで話し合い、できそうなメニューは、10月以降の給食で提供します。



なつやす ちゆう ひと、いっしょ、しょくじ、つく
夏休み中、おうちの人と一緒に食事を作ってみませんか？

しるもの 汁物、メインのおかず、野菜のおかず、どれでも構いません。

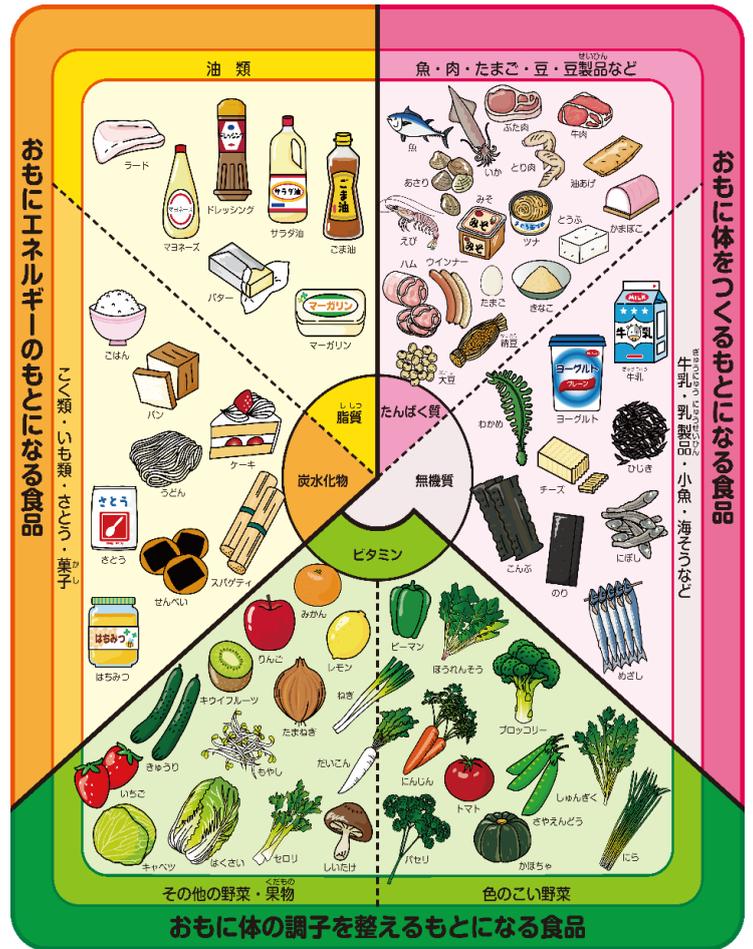
しよん しょくじ、つくるときは、好きな物だけでなく、ひだりず、きんこう
食事を作るときは、好きな物だけでなく、ひだりず、きんこう

なるべく3色の食材を使うことを意識してみましょう！

おてめん、もうし、こみ、ようし、つか、もう、こみ
表面の申し込み用紙を使って申し込んでくださいね。

<メニュー作成のポイント>

- ① **汁物・メインのおかず・野菜のおかずの何を作るかを決めます。**
- ② **どんな食材を使いますか？**
- ③ **何人分作りますか？**
- ④ **どのように作りますか？**



気をつけたい 夏休みの 生活習慣

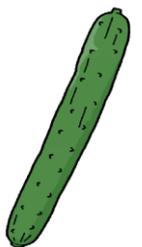
ひごろから1日3食バランスのとれた食事をとることが大切
です。食欲がない時は香辛料や酢のものなどを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。



～ 今月の福島町の食材

水分たっぷり夏野菜 きゅうり

きゅうりは、水分がとても多い野菜で、カリウムも多く含んでいます。カリウムは、体内のナトリウムを排出するため、高血圧予防に効果があり、利尿作用やむくみの改善効果もあります。夏にたくさん食べたい野菜のひとつです。



<今月の栄養価>

	小学校	中学校
エネルギー	640kcal	830kcal
たんぱく質	25.3g	32.8g
脂質	21.7g	28.2g