



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
21月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		665 kcal
	なつやさいのマーボー豆腐		とうふ ぶたにく ぶたレバー	さとう かたくりこ	ねぎ たまねぎ トマト なす	25.0 g
	ぎょうざ(2ヶ)		ぶたにく とりにく	こむぎこ あぶら	にら キャベツ にんじん	18.8 g
	こまつなとささみのごまあえ		とりにく	ごま さとう	こまつな もやし にんじん とうもろこし	1.5 g
野菜大好きレシピより ※給食ではツナをささみに替えています。						
一口メモ	今日から2学期の給食が始まりました。学級のみなどと協力して準備や後片付けをスムーズにすませましょう。今日のマーボー豆腐にはトマトも入っています。トマトの赤い色は「リコピン」という成分で、がんや動脈硬化を予防したり、肌のできるシミやくすみをおさえるはたらきがあります。このリコピンは、生で食べるよりも加熱した方が吸収されやすくなります。また、トマトには疲労回復効果もあります。夏野菜を食べて、元気に過ごせるようにしましょう。					
22火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		558 kcal
	ねぎいりたまごやき		たまご	あぶら	ねぎ にんじん	19.1 g
	きりぼしだいこんのもの		さつまあげ	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	16.4 g
	こまつなのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		こまつな だいこん にんじん ねぎ	1.7 g
一口メモ	8月のごはんの日も「むぎごはん」ではなく「発芽玄米ごはん」です。発芽玄米には、炭水化物をエネルギーにかえるために必要なビタミンB1が豊富にふくまれています。夏の暑さで疲れた体はビタミンB1を必要としています。ビタミンB1は豚肉や豆腐などの大豆製品にも多くふくまれています。意識してとるようにしましょう。					
23水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		617 kcal
	とりにくのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま		23.2 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ わかめ	さとう ごまあぶら	だいこん きゅうり とうもろこし	17.9 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ	1.9 g
パイナップル			パイナップル			
一口メモ	毎日決まった時間に食事をすることで、よい生活リズムが生まれます。朝ごはんも決まった時間にしっかり食べて、頭と体のスイッチを入れて登校しましょう。					
24木	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		602 kcal
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	30.8 g
	いわしのパンこやき		いわし	パンこ あぶら		16.9 g
	かいそうサラダ		わかめ ぶのり くきわかめ		きゅうり キャベツ とうもろこし	2.9 g
オレンジ			オレンジ			
一口メモ	みなさんの朝ごはんは、ごはん派？パン派？どちらでしょう。ごはんだけ、パンだけの食事をしている人はいませんか？それでは、栄養バランスがかたよってしまい、午前中の食事に集中できません。給食のようにおかずや汁ものと一緒に食べましょう。					
25金	さけわかめごはん	○	さけ わかめ	こめ 発芽玄米		584 kcal
	とうふハンバーグ・おろしソース		とうふ とりにく ぶたにく	パンこ さとう	たまねぎ だいこん	27.7 g
	キャベツとしらすのおかかあえ		しらす あぶらあげ かつおぶし		キャベツ にんじん	16.5 g
	こうやとうふのみそしる		こうやとうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん だいこんのは しいたけ	2.8 g
一口メモ	ごはんに入っている鮭フレークは、船越の長根水産で作られたものです。鮭には、血や筋肉のもとになるたんぱく質、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも豊富にふくまれています。					
28月 「豊小3」 六年無	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		639 kcal
	さんまのしょうがに		さんま		しょうが	23.7 g
	きりぼしだいこんのやきそばふう		ハム あおのり	あぶら	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん ピーマン	18.9 g
	じゃがぶたキムチ		ぶたにく	じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん にら ほうさい キムチ	2.1 g
一口メモ	普段、煮物にすることが多い切干大根ですが、今日はソース味で焼きそば風にしました。切干大根には、生の大根には少ないカルシウムや鉄分も多くふくまれています。よくかんで食べましょう。					
29火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		579 kcal
	とりにくのうめパンこやき		とりにく	パンエッグマヨネーズ パンこ	うめ パセリ	24.8 g
	ほうれんそうののりあえ		のり		ほうれんそう ほうさい にんじん	17.8 g
	だいこんとほしばのみそしる		あぶらあげ とうふ みそ		だいこん だいこんのは にんじん ねぎ	2.1 g
一口メモ	暑い日が続くと食欲が落ちますが、食べずにいると栄養が不足してますます体調をくずしてしまいます。そんなときには、酸味や辛味を料理に取り入れてみましょう。今日の主菜は、梅の酸味で食欲をそそるようにしました。					
30水	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		589 kcal
	すくなめ発芽玄米ごはん		さば	あぶら さとう	ねぎ たまねぎ にんにく	27.3 g
	さばのこうみソース		ハム	ちゅうかめん ごまあぶら	もやし きゅうり にんじん とうもろこし	18.7 g
	ラーメンサラダ		たまご とうふ	かたくりこ	にんじん たまねぎ ほうさい だけのごきくらげ ねぎ	1.7 g
ちゅうかたまごスープ						
一口メモ	さばなど、背中の青い魚にふくまれる脂肪には、記憶力や集中力を高めるはたらきのあるDHAというあぶらがふくまれています。しっかり食べて、午後の授業にも集中できるようにしましょう。					
31木	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		693 kcal
	やさい(831)たっぷりカレー		ぶたにく	あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん おくら	22.9 g
	ポテトコロッケ		きゅうにく	じゃがいも パンこ あぶら	たまねぎ	21.3 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ にんじん ぶくじんづけ	2.6 g
一口メモ	今日、8月31日は語呂合わせで「やさい(831)の日」です。カレーには、玉ねぎ、にんじんの他に夏野菜が入っています。夏野菜パワーで、長い2学期を乗り切りましょう。					