



日	献立名	牛乳	主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
26月	わかめごはん	○		わかめ			米 麦		703 kcal
	コチュマヨチキン		鶏肉					ノンエッグマヨネーズ	33.0 g
	ラーメンサラダ		ハム		にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	中華麺 砂糖	ごま油	17.6 g
	じゃが芋といんげんのみそ汁		豆腐 みそ		にんじん ざやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも		2.9 g
一口メモ	2学期の給食が始まりました。学級で協力して準備や後片付けをし、食べる時間を確保できるようにしましょう。今日の主菜はコチュマヨチキン。鶏肉をコチュジャンとノンエッグマヨネーズで味付けしました。								
27火	麦ごはん	○					米 麦		817 kcal
	さばの生姜煮		さば			しょうが	砂糖		32.2 g
	ブロッコリーのごまサラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベツ	砂糖	ごま	24.4 g
	小松菜のみそ汁		みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ			2.8 g
一口メモ	毎日決まった時間に食事をする事で、よい生活リズムが生まれます。朝ごはんを毎日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。								
28水	麦ごはん - 味付のり	○		のり			米 麦		720 kcal
	鶏のごまみそ焼き		鶏肉 みそ				砂糖	ごま	33.1 g
	わかめとツナのサラダ		ツナ	わかめ		大根 きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	17.7 g
	なすのみそ汁		厚揚げ みそ		にんじん	なす 玉ねぎ			2.6 g
29木	丸コッパン切目入	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		711 kcal
	ハンバーグトマトソース		豚肉 鶏肉		トマト	玉ねぎ	砂糖 パン粉		27.2 g
	野菜サラダ				パプリカ	キャベツ きゅうり		油	23.7 g
	マカロニスープ		ベーコン		アスパラガス にんじん	もやし	マカロニ		3.0 g
一口メモ	主菜のハンバーグにはトマトソースをかけました。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。リコピンは、生で食べるより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。								
30金	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		829 kcal
	梅入りささみフライ		鶏肉			梅	パン粉	油	32.3 g
	831たっぷりカレー		豚肉		かぼちゃ にんじん オクラ トマト	玉ねぎ		油	23.7 g
	枝豆サラダ			しらす		枝豆 キャベツ きゅうり とうもろ	砂糖		2.8 g
一口メモ	明日、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・にんじんのほかに夏野菜が入っています。夏野菜パワーで長い2学期をのりきりましょう。								
9/2月	青菜ごはん	○			大根の葉		米 麦		753 kcal
	キャベツ入り平つくねソース		鶏肉			キャベツ	砂糖	油	26.1 g
	冷麺風サラダ				にんじん	白菜キムチ きゅうり 大根	米粉麺 砂糖	ごま	18.3 g
	じゃが芋とわかめのみそ汁		油揚げ みそ	わかめ		ねぎ	じゃがいも		3.0 g
3火	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		728 kcal
	天然えびかつ		えび いとよりすり身			玉ねぎ	パン粉	油	30.3 g
	なすとピーマンのピリ辛炒め		豚肉 厚揚げ		ピーマン パプリカ	なす	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	23.2 g
	沖縄もずくスープ		豆腐 かまぼこ	もずく	にんじん	えのきたけ ねぎ			2.4 g
一口メモ	給食にはいろいろな海藻がでできますが、スープに入っている「もずく」も海藻の仲間の1つです。もずくは他の海藻、つまり藻(も)に付着して生息することから、「藻付く」→「もずく」となったといわれています。わたしたちが食べているもずくの99%が沖縄県で養殖されています。おなかのそじじをしてくれる食物せんいや、免疫力を高めてくれる「フコダイン」が多くふくまれています。								
4水	麦ごはん	○					米 麦		713 kcal
	さばのカレー焼き		さば						29.4 g
	なめたけあえ				ほうれん草 にんじん	もやし なめたけ			18.7 g
	野菜たっぷりみそ汁(R5船小)		豆腐 みそ		にんじん	白菜 たまねぎ えのきたけ	さつまいも		2.4 g
一口メモ	さばなど背中の青い魚に含まれる脂肪には、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。								
5木	チーズパン	○		脱脂粉乳 チーズ			強力粉 砂糖		803 kcal
	ポロニアステーキ		鶏肉 豚肉					油	32.2 g
	夏のラタトゥイユ		ベーコン		にんじん トマト	玉ねぎ スッキーニ なす とうもろこし	砂糖	オリーブ油	29.8 g
	大豆と豚肉の洋風煮込み		大豆 豚肉	粉チーズ 生クリーム	にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油	2.8 g
一口メモ	大豆と豚肉の洋風煮込みは、大豆と野菜をたっぷり使った濃厚なスープ煮です。お肉も野菜も入った朝ごはんにもおすすめの1品です。								
6金	麦ごはん	○					米 麦		844 kcal
	春巻き		豚肉		にんじん	キャベツ たまねぎ	春雨	油	29.0 g
	豚キムチ炒め		豚肉 みそ		にんじん ピーマン	白菜キムチ もやし	春雨 砂糖	ごま油	27.4 g
	ワンタンスープ		肉入りワンタン		にんじん 青梗菜	ねぎ 白菜 えのきたけ			2.4 g