

給食だより 8月号



暑い夏は食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。冷たいものばかり食べたり、偏った食事をしていませんか？夏休み中も1日3食バランスよく食べて、元気に新学期を迎えましょう！

バランスを考えて食事を用意しましょう！

○コンビニやスーパーなどでお弁当を買う時のポイント○

自分でご飯を用意する時やお弁当を買う時は、コンビニやスーパーでは色々な食品が販売されているので、栄養バランスがとれるように上手に選びましょう！

コンビニで1食分を買う時は…

主食

(ごはん・パン・めん類など)

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜

(野菜・果物など)

飲み物 汁物



最初に主食になる食品を選び、それにあわせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組み合わせます。



**表示を
チェック！**
消費期限やエネルギー量、脂質、塩分、食品添加物、アレルギー表示などがチェックできます。

お弁当を選ぶ時の注意点

- ご飯（主食）の量が多すぎず、色々な食品が入っているものを選ぶ。
- 弁当に野菜が少なかったら、サラダや煮物などを付け足す。
- 飲み物は牛乳や緑茶、麦茶などにする。
- デザートを買う時はヨーグルトや果物にする。

予 定 献 立 表

8月21日(金)				
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。		夏休みも早寝・早起き & 朝ご飯		麦ご飯 ポークカレー わかめと ちくわのサラダ 青りんごゼリー エネルギー879kcal 蛋白質26.4g 脂質23.1g
＜お知らせ＞ 2学期から毎週火曜日と金曜日が「自由席」になります。				
8月24日(月)	8月25日(火)	8月26日(水)	8月27日(木)	8月28日(金)
ハムと卵の ケチャップライス グリーンサラダ 肉団子スープ 冷凍みかん エネルギー827kcal 蛋白質24.3g 脂質23.9g	わかめご飯 みそおでん 空心菜の炒め物 おくずかけ エネルギー770kcal 蛋白質27.9g 脂質16.8g	マーボー焼きそば もやしの中華あえ フルーツジュレ エネルギー821kcal 蛋白質29.9g 脂質27.4g	豚丼 モロヘイヤの いそべあえ 油ふのみそ汁 プリン エネルギー794kcal 蛋白質27.5g 脂質19.2g	ご飯 鶏となすの三杯酢 野菜の マヨしょうゆあえ もずくスープ エネルギー874kcal 蛋白質27.7g 脂質32.5g
8月31日(月)				
ご飯 鶏肉のマスタード焼き 豆サラダ ミネストローネスープ エネルギー881kcal 蛋白質33.9g 脂質27.0g	8月31日は「野菜の日」 夏野菜を たくさん食べよう			

～ 給 食 献 立 紹 介 ～

バーベキューソース

材料（作りやすい分量）

玉ねぎ	1/3個
りんご	1/4個
おろしにんにく	小さじ 1/2
おろししょうが	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 1
みそ	大さじ 1
みりん	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
七味唐辛子	少々
サラダ油	小さじ 1

作ってみませんか？



<作り方>

- ①玉ねぎとりんごは皮をむいてすりおろす。（細かいみじん切りでも大丈夫です。）
- ②小鍋にサラダ油を入れ、にんにく、しょうが、玉ねぎを軽く炒める。
- ③りんごと調味料を加えて2～3分煮る。玉ねぎの辛みが苦手な場合は水を少し加えて煮込む。
- ④七味唐辛子は好みで加えてください。

※味見して調味料は調整してください。にんにくを入れなくても大丈夫です。
※お肉だけでなく野菜にかけても美味しいです。