

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
1	木	和風サラダのざるラーメン 切干し大根の和え物 果物(梨) アイスミルク(紅茶味)	わかめ 卵 カニカマ エビ 牛乳	中華麺 砂糖 ごま ごま油	きゅうり 水菜 大根 赤ピーマン 切干し大根 人参 モヤシ 小松菜 梨	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.6 g
2	金	玄米入りご飯 鱈のカレー南蛮漬け 南瓜のチーズ風味 ズッキーニのガーリックソテー ハムともやしのごまマヨ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) ブルーベリーフロズンヨーグルト	あじ 粉チーズ ロースハム 油揚げ 味噌 ヨーグルト 生クリーム	精白米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま マヨネーズ	かぼちゃ ズッキーニ ミニトマト もやし きゅうり 小松菜 ブルーベリー	エネルギー 748 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 21.0 g
5	月	ご飯 豚天の柚子こしょうおろしつゆ 温野菜の七味風味 トマトとチーズのマリネ風サラダ すまし汁(豆苗・みょうが) 飲むヨーグルト	豚肉 モッツアレラチーズ 飲むヨーグルト	精白米 小麦粉 油 片栗粉 ごま 砂糖	小ネギ 大根 キャベツ もやし 人参 レタス 玉葱 トマト きゅうり 豆苗 みょうが	エネルギー 731 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.4 g
6	火	なす天と蒸し鶏の冷やしうどん 枝豆のポテトサラダ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	うどん 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	なす 小松菜 小ネギ 枝豆 コーン 人参 サニーレタス	エネルギー 636 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.6 g
7	水	わかめご飯 鶏肉のソテー(トマトソースがけ) 揚げポテト かぼちゃの蒸し焼き 煮物(冬瓜・ちくわ・まるがんも) カレースープ(キャベツ・玉葱・人参) ベビーチーズ	わかめ 鶏肉 ちくわ がんもどき ベビーチーズ	精白米 ごま 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 トマト かぼちゃ 冬瓜 キャベツ 人参	エネルギー 714 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 22.3 g
8	木	ご飯 肉団子となすの野菜和風あん きゅうりともやしの中華酢 味噌汁(わかめ・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 ロースハム わかめ 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 油 片栗粉 砂糖 ごま	なす 玉葱 赤ピーマン 人参 ぶなしめじ きゅうり さやいんげん もやし サニーレタス	エネルギー 749 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 28.1 g
9	金	玄米入りご飯 白身魚の七味唐揚げ ゆでキャベツのレモン風味 さつま芋のオレンジ煮 味噌けんちん汁 ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	ホキ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋 さつま芋 こんにやく	キャベツ 人参 枝豆 レモン ミニトマト 干しブドウ オレンジ 大根	エネルギー 761 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.7 g
12	月	ナスとトマトのカレーライス 一口カツ せんキャベツ 果物(梨) 牛乳	豚肉 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	なす 玉葱 トマト ピーマン 赤ピーマン キャベツ 梨	エネルギー 774 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 27.6 g
13	火	<b>食べ残り0(ゼロ)day</b> ベジタブルピラフスパイシーチキンとスイートコーンフライ 粉ふき芋(青のり風味) コールスローサラダ ミネストローネ パインヨーグルト	鶏肉 海苔 ロースハム ベーコン 金時豆 ヨーグルト	精白米 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	グリーンピース サニーレタス ミニトマト キャベツ コーン 人参 玉葱 トマト パイナップル	エネルギー 849 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 28.0 g
14	水	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツとさやいんげんのソース風味ソテー ししとう焼き 南瓜のクリームチーズ和え 味噌汁(ほうれん草・玉葱) カップヨーグルト	鶏肉 味噌 クリームチーズ 牛乳 カップヨーグルト	精白米 ごま 砂糖 油	キャベツ さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 ししとうがらし かぼちゃ ほうれん草	エネルギー 716 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 15.2 g
15	木	冷やしサラダうどん 小松菜とエノキ茸のごま和え 飲むヨーグルト	わかめ 卵 ツナ かつお節 飲むヨーグルト	うどん マヨネーズ こんにやく ごま 砂糖	レタス きゅうり 人参 トマト 小松菜 エノキ茸	エネルギー 668 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.5 g
16	金	玄米入りご飯 鱈のサルサソースかけ ほうれん草ともやしの磯辺和え さつまいもの蜂蜜レモン 中華風揚げなす 冷製かぼちゃのミルクスープ 乳酸菌飲料	イワシ 海苔 牛乳 乳酸菌飲料	精白米 玄米 油 小麦粉 さつまいも はちみつ ごま油	トマト 玉葱 レモン ほうれん草 もやし ぶなしめじ なす コーン パセリ かぼちゃ	エネルギー 790 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 26.9 g
20	火	ハヤシライス チーズサラダ コンソメスープ(キャベツ・人参・コーン) カップヨーグルト	牛肉 チーズ カップヨーグルト	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト コーン	エネルギー 809 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 31.5 g
21	水	かき玉うどんとちくわ天 小松菜と大根の酢味噌和え 牛乳	卵 ちくわ なんと 味噌 牛乳	うどん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	玉葱 小ネギ 小松菜 人参 大根 ぶなしめじ	エネルギー 552 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 17.1 g
22	木	玄米入りご飯 鮭フライ せんキャベツ 五色なます すまし汁(わかめ・小ネギ) ミルクプリン	サケ 油揚げ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 卵 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	キャベツ 赤キャベツ レモン トマト きゅうり 大根 人参 干し椎茸 小ネギ	エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.4 g

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



夏休み明けの生活リズムを整えよう!



猛暑続きの夏休み、とにかく冷房の力を借りる日がほとんどでしたね。地球温暖化を実感した夏休みでもありました。余計に生活のリズムが崩れ、コロナ禍も加わり運動不足に陥ってしまった人も多かったことでしょう。

これからしっかり学校モードに気持ちを切り替えるには、食事、学習、運動、睡眠の流れを規則正しくしていくことが肝要です。それには、朝起きたら朝日を浴び、朝食をしっかり食べ、1日を元気にスタートさせましょう。朝食は、最低でも主食とたんぱく質の摂れるおかずを組み合わせることで、しっかり脳を学習モードに切り替えることができますよ。日中、体もよく動かして、質の良い睡眠を習慣づければ、生活リズムは、自然と整います。また学校生活では、ランチをしっかり食べて、栄養補給に努めてください。これからの時期は、実りの秋の食材が、季節感を演出してくれます。残さず食べて自分自身の体も充実させましょう!

【お願い】

現在も新型コロナウイルス・オミクロン株の感染が収まりません。引続きランチ前後の手指の消毒と黙食の徹底をよろしくお願いいたします。



■ 今月の食生活目標 ■

牛乳・乳製品をしっかりとろう!

私たちの骨や歯を作る栄養素であるカルシウムは、主食、主菜、副菜を組み合わせる食べても、1日に必要な摂取量をクリアすることは難しいです。そのためにカルシウムを豊富に含む牛乳・乳製品を積極的に摂取する必要があります。皆さんの年代は、骨量が一生のうちで最も増加する時期になりますから、なおさらですね。

下の図に示した牛乳・ヨーグルト以外の食品からもカルシウムが摂れますが、一度に摂る量がさほど多くはなく、腸からのカルシウムの吸収率が、牛乳より低いので、毎日牛乳やヨーグルトを積極的に摂りましょう!

**カルシウムを多く含む食品**

牛乳・乳製品 大豆・大豆製品 切り干し大根  
小松菜 などの青菜 小魚 ごま 干しエビ

今月の食べ残り0(ゼロ)dayは13日(火)で

26	月	ご飯 麻婆茄子 わかめとトマトの中華和え 中華玉子スープ カップヨーグルト	豚肉 味噌 わかめ 卵 カップヨーグルト	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	なす 赤ピーマン ピーマン ねぎ トマト きゅうり サニーレタス 青梗菜	エネルギー 606 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.6 g
27	火	ツナクリームピラフ 水菜と大根のじゃこサラダ 果物(巨峰) 牛乳	ツナ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 ごま 油 小麦粉	玉葱 エリンギ 水菜 大根 人参 ねぎ グリーンピース 巨峰	エネルギー 726 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 30.5 g
28	水	ご飯 鶏肉のエスニック風味焼き 温野菜のカレー風味 ごぼうと舞茸のきんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ・小ネギ) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 しらたき 油 ごま油	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 コーン ミニトマト ごぼう 舞茸 白菜 小ネギ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 12.3 g
29	木	あんかけチャーハン 茎わかめの中華和え 冷凍みかん ベビーチーズ	焼き豚 卵 カニカマ 茎わかめ ベビーチーズ	精白米 油 はるさめ ごま油 片栗粉	ねぎ 青梗菜 人参 干し椎茸 もやし きゅうり みかん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.7 g
30	金	玄米入りご飯 沖目鯛の味噌漬け焼き 温野菜のおかか和え 里芋ソテー 金平ごぼう 舞茸の和風スープ マスカットの杏仁豆腐	沖目鯛 味噌 かつお節 青のり 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 砂糖 里芋 オリーブ油 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 舞茸 小ネギ 大根 シャインマスカット	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.7 g

問い合わせ TEL03-3961-9996