

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	
4	月	ご飯 豚肉の柚子こしょうおろしつゆ 温野菜のコンソメ風味 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 モツツアレラチーズ 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 小松菜 レタス 玉葱 トマト きゅうり 豆苗 みょうが	エネルギー 631 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.3 g
5	火	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) 和風カレースープ(キャベツ・玉葱・人参) ヘルシーチーズ	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 マッシュルーム 人参	エネルギー 717 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 22.3 g
6	水	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 九条ねぎ 枝豆 コーン 人参 サニーレタス	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.6 g
7	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 果物(バナナ) カップヨーグルト	鶏肉 卵 ロースハム 油揚げ 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 バナナ	エネルギー 747 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 26.0 g
8	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 こんにゃく	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
11	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 764 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.4 g
12	火	食べ残し0(ゼロ) day 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 848 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 27.9 g
13	水	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツといんげんのソース風味ソテー 南瓜のクリームチーズ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 味噌 油揚げ 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 ミニトマト かぼちゃ 小松菜	エネルギー 723 kcal たんぱく質 38.0 g 脂質 16.5 g
14	木	和風サラダのざるラーメン 切干し大根の和え物 果物(巨峰) 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 もやし 小松菜 巨峰	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.6 g
15	金	玄米入りご飯 鯛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 786 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.8 g
19	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) 牛乳	牛肉 チーズ 牛乳	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 839 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 37.1 g
20	水	かき玉うどんとちくわ天 小松菜と大根の酢味噌和え 果物(梨) 飲むヨーグルト	卵 ちくわ なると 味噌 飲むヨーグルト	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 梨	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.4 g
21	木	ご飯 きのこたっぷり鶏つくね 温野菜の醤油麹和え カニカマと昆布の梅風味サラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 カニカマ 昆布 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 じゃがいも さつまいも オリーブ油	エノキ茸 ぶなしめじ エリンギ フロッキー 人参 ミニトマト 水菜 大根 かぼちゃ	エネルギー 779 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 21.4 g
22	金	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 785 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.9 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→



朝ごはんを体内時計を正常に!

猛暑続きの夏休みが終わり2学期がスタートしました。とにかく今年の夏休みは暑かっただけに、冷房の効いた場所にこもってばかりで、体を冷やし体調を崩してしまった人も多くいることでしょう。また夜更かししたり、食事時間が不規則だったり生活の乱れがもとで、体のだるさ、目覚めが悪いといった体の不調を感じている人も多くいるでしょう。不調を感じている人は、「体内時計」を正常に持つていくことが肝要ですよ。それには朝早くに起きて、朝食をしっかり食べることが解決策となります。朝食は、主食だけではなく、たんぱく質が摂れる魚、卵、肉、大豆製品を必ず組み合わせましょう。副菜のおかずや、牛乳、汁物を組み合わせれば、なお良いですね。

この先しばらく気温30度越えの日々が続く予報ですから、引き続き熱中症への警戒が必要です。朝ごはらは、熱中症予防を防ぐ意味で、とても大切な食事です。しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう

体内時計とは・・・1日の活動に合わせて体重、血圧、ホルモン分泌等を調整し、生活リズムを整える機能



今月の食べ残し0(ゼロ)dayは12日(火)です!



●今月の食生活目標●

牛乳・乳製品をしっかり摂ろう!



私たちの骨を作る栄養素であるカルシウムは、意識して摂取しないと不足できない栄養素の一つです。主食、主菜、副菜を組み合わせても、成長期に必要なカルシウムをまかなうことができないため、牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)を積極的に摂取する必要があります。小魚や海藻、青菜にもカルシウムは多く含まれていますが、体内への吸収率は低く、一度に食べる量も限られています。そこをカバーできるのは、やはり牛乳なのです。

そして、カルシウムの腸での吸収を高め、骨に沈着するのを助けてくれる栄養素にビタミンDがあります。ビタミンDは、9月の献立にも登場する旬の魚である鰯(イワシ)や鮭(サケ)、キノコ類に多く含まれています。また、ビタミンCやビタミンK、ビタミンB6、B12、葉酸なども骨形成には欠かせない栄養素です。このような観点からすると、丈夫な骨を作るには、カルシウムだけでなく、様々な栄養素を摂取する必要があり、バランスのとれた食事は大切なのです。

今、日本では牛乳の消費量が減ってきています。しかも酪農家が廃業に追い込まれるケースが多い状況下です。栄養的価値の高い牛乳、乳製品をぜひご家庭でも積極的に摂りたいですね!



25	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 609 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.6 g
26	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 725 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 30.5 g
27	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 657 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 12.3 g
28	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 623 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 17.6 g
29	金	玄米入りご飯 沖目鯛の味噌漬け焼き 温野菜の和風和え 里芋ソテー ごぼうと竹の子のコロコロおかか煮 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 667 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 12.4 g

問い合わせ TEL03-3961-9996