

給食だより 8月・9月

長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。まだ暑い日が続きますが、1日3食きちんと食べ、早寝、早起きで生活のリズムをもとに戻し、夏の疲れが残らないようにしましょう。

成長期の今、バランスを考えて食べよう！

体が大きくなる成長期は、必要な栄養をしっかりとバランス良くとることが大切です。栄養バランスのとれた食事をするためには、偏食をせず、様々な食品を組み合わせる必要があります。貧血になったり、将来「生活習慣病」になる可能性が高い、ちょっと問題の多い食生活を例にあげてみました。日頃の生活の中でこんなふうになっていないかチェックしてみましょう。

お肉やあぶらものが多くなっていませんか？



× おかずばかり食べる



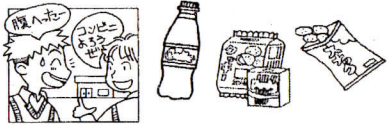
ご飯などの主食をしっかり食べましょう。体や脳を働かせるエネルギー源になります。おかずばかりでは、あぶらや塩分、たんぱく質のとりすぎにつながります。

× よく見ると、おかずは茶色一色！



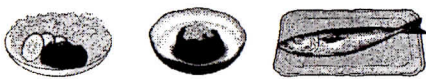
おかずが油を使った揚げ物や肉類ばかりになっていませんか？緑、赤、オレンジなどの野菜を入れて、おかずの彩りに注意することで栄養のバランスはかなり良くなります。

× 食事の前にお菓子&ジュース



スナック菓子は脂質が多く、甘いジュースには糖分が意外に多く含まれています。おなかがいっぱいになって、ご飯が食べられず、栄養のかたよりの原因になります。

× 魚や野菜は嫌いだから食べない！



魚には良質のたんぱく質のほか、体に良い働きをする成分がたくさん含まれています。野菜は体の調子を整える、ビタミン、ミネラル、そして食物せんいの供給源です。

※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。				8月25日(金)
				ナン キーマカレー マセドアンサラダ オレンジ
				エネルギー820kcal 蛋白質35.6g 脂質34.4g
8月28日(月)	8月29日(火)	8月30日(水)	8月31日(木)	9月1日(金)
ご飯 鶏となすの三杯酢 キャベツのピーナッツあえ おくずかけ	照り焼きハンバーグ丼 ブロッコリーサラダ オニオンスープ メロン	<誕生日給食> ご飯 豚肉のしょうが炒め 切り干し大根のサラダ みそ汁	あんかけ焼きそば 中華サラダ はちみつレモンゼリー	ご飯 あじのカレーしょうゆ焼き 野菜のそぼろ煮 みそ汁
エネルギー803kcal 蛋白質31.4g 脂質21.1g	エネルギー818kcal 蛋白質30.7g 脂質21.5g	エネルギー850kcal 蛋白質34.9g 脂質25.8g	エネルギー799kcal 蛋白質30.9g 脂質18.8g	エネルギー781kcal 蛋白質38.6g 脂質17.6g
9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)
ハムとコーンのピラフ ミネストローネスープ フルーツジュレ	ご飯 豚肉のみそ焼き 小松菜の煮びたし けんちん汁 ミルメークコーヒー	ご飯 ジャージャン豆腐 棒々鶏 冬瓜のスープ	ご飯 鶏肉のマスタード焼き 大根とホタテのサラダ にら玉汁 バナナ	振替休業日
エネルギー881kcal 蛋白質27.1g 脂質23.9g	エネルギー778kcal 蛋白質33.3g 脂質17.2g	エネルギー880kcal 蛋白質32.6g 脂質26.0g	エネルギー815kcal 蛋白質35.3g 脂質22.5g	
9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)
あさりのトマトスバグティ グリーンサラダ ヨーグルト	高菜のチャーハン ゆで豚のごまだれあえ わかめと春雨のスープ	ご飯 さんまの土佐煮 モロヘイヤのおひたし 豚汁	ご飯 タンドリーチキン かぼちゃサラダ ABCスープ ぶどう	ソースカツ丼 水菜のサラダ みそ汁 梨
エネルギー822kcal 蛋白質31.6g 脂質24.7g	エネルギー788kcal 蛋白質25.3g 脂質26.1g	エネルギー839kcal 蛋白質36.2g 脂質27.0g	エネルギー841kcal 蛋白質32.2g 脂質25.6g	エネルギー835kcal 蛋白質28.4g 脂質22.7g
9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)
敬老の日	チキンライス かぼちゃのチーズ焼き 玉子スープ キウイフルーツ	ご飯 かつおのごまみそがらめ ほうれん草のからしあえ すまし汁	<誕生日給食> ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ホイコウロウ チンゲン菜と豆腐のスープ	豚丼 ひじきの炒り煮 みそ汁 オレンジ
	エネルギー862kcal 蛋白質31.6g 脂質23.8g	エネルギー857kcal 蛋白質42.8g 脂質25.7g	エネルギー781kcal 蛋白質30.9g 脂質22.5g	エネルギー823kcal 蛋白質35.1g 脂質19.9g
9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)
カレーうどん えびシュウマイ 小松菜のごまあえ	ご飯 みそおでん ポテトサラダ 沢煮椀	バターロール 豚肉のトマトソース 豆サラダ 根菜のコンソメスープ りんご	ご飯 しらすとわかめの玉子焼き 筑前煮 みそ汁	ピピン丼 かぶと卵のスープ フルーツ入り杏仁豆腐
エネルギー853kcal 蛋白質36.4g 脂質26.1g	エネルギー775kcal 蛋白質30.5g 脂質19.9g	エネルギー780kcal 蛋白質36.4g 脂質27.2g	エネルギー801kcal 蛋白質35.5g 脂質21.2g	エネルギー838kcal 蛋白質31.5g 脂質24.8g