



月		火		水		木		金			
日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名	日	献立名	材料名

おやつと上手に付き合おう!

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事できれいな栄養素を補う役割があります。一方で、食べ過ぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとおり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。

★時間を決めて食べる

3回の食事が食べられないよう、時間を考えて食べましょう。ダラダラと食べたり飲んだりすると、むし歯や肥満の原因になります。

★食べ過ぎない

200kcal程度を目安とし、量を決めて食べるようにします。市販のお菓子や飲み物は、栄養成分表示を確認しましょう。

★不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物せんいがとれるものがおすすめです。

塾や習い事などで夕食が遅くなるときの、スポーツをしている人の「補食」にも!

おすすめのおやつ

おにぎり、ヨーグルト、サンドイッチ、くだもの果物、きな粉団子、小魚ナッツ、野菜スティック、焼きいも

夏ばて予防のための食生活チェック

毎日暑い日が続いています。夏ばてしている人はいませんか? 夏ばて防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いなく食べて、夜はしっかり休み、暑い夏を元気に過ごしましょう。

あてはまると思うものに○違うものには×をつけましょう。

- 冷たいものばかり好んで食べている。
○が4~6個
- 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。
○が1~3個
- 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。
○が0の人
- 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。
- クーラーの効いた部屋の中で一日中すごしている。
- 夜ふかしすることが多い。

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと、正しい生活リズムをつくりましょう。

◎今月(こんげつ)の地場産物(じばさんぶつ)

◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし
◆きゅうり
◆てづくりみそ
◆フリルレタス
◆さやいんげん
◆ピーマン

*牛乳は毎日付きます。
*スプーンは、マークのある日のみ付いています。
*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。
*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

21	ごはん みそワタンスープ	精白米(深川産ななつぼし) ぶたにく ワタンスープ たけのこもやし たまねぎ にんじん ながねぎ ラーメンスープ	22	ごはん かぼちゃだんごじる	精白米(深川産ななつぼし) とりにく かぼちゃ あぶらあげ にんじん ごぼう ながねぎ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら	23	よこわりコッパン コーンポタージュ	道産小麦 たまご スキムミルク たまねぎ にんじん とうもろこし バター スキムミルク なまクリーム コーンポタージュのもと	24	ごはん けんちんじる	精白米(深川産ななつぼし) とうふ あぶらあげ だいこん ごぼう にんじん ながねぎ ごまあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし	25	ごはん とうふのスープ	精白米(深川産ななつぼし) ベーコン とうふ もやし はくさい にんじん ながねぎ ちゅうかだし しょうゆ
エネルギー 636 773	コーンたっぷりフライ	とうもろこし パンこ きゅうり にゅう こむぎこ こめあぶら	エネルギー 647 785	にしんのしょうがに	にしん しょうが さとう	エネルギー 657 860	ホットドッグハンバーグのケチャップかけ	とりにく ぶたにく たまねぎ ケチャップ さんおんとう	エネルギー 613 739	しろみぎかなのあんかけ	ホキパンこ たまねぎ ピーマン にんじん さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぶん こめあぶら	エネルギー 620 747	チキンみそカツ	とりにく みそ パンこ こめあぶら
エネルギー 676 809	シーザーサラダ	キャベツ きゅうり にんじん ハム ドレッシング(たまごチーズ) マヨネーズ	エネルギー 634 769	だいすいそに	だいす ひじき ぶたにく にんじん ごぼう ピーマン つきこんやく あぶらあげ しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こめあぶら	エネルギー 627 734	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん あかピーマン ドレッシング	エネルギー 636 772	はくさいのおひたし	はくさい もやし かつお しょうゆ さんおんとう	エネルギー 636 772	はるさめとぶたにくのいためもの	はるさめ ぶたにく にんじん チンゲンサイ だけのこ しょうが しいたけ こめあぶら さんおんとう しょうゆ オイスターソース
エネルギー 676 809	ごはん どさんこじる	精白米(深川産ななつぼし) ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ ごまあぶら バター かつおだし こんぶだし	エネルギー 634 769	ごはん トマトとレタスのスープ	精白米(深川産ななつぼし) トマト ベーコン たまご フリルレタス ちゅうかだし でんぶん	エネルギー 627 734	パックうどん	道産小麦	エネルギー 636 772	ごはん なつやさいカレーライス	精白米(深川産ななつぼし) ぶたにく じゃがいも たまねぎ スッキーニ なす にんじん さやいんげん カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース	エネルギー 634 769	平均栄養価	小学校 中学校
エネルギー 676 809	いわしのうめ	いわし うめ さとう	エネルギー 634 769	メンチカツたれつき	ぶたにく とりにく キャベツ たまねぎ パンこ さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぶん こめあぶら	エネルギー 627 734	かしわうどん	とりにく にんじん しめじ ながねぎ あぶらあげ なたし いたけ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおのもと	エネルギー 636 772	パンプキンアンサンプルエッグ	たまご かぼちゃ きゅうりにゅう	エネルギー 634 769	しぼう(g)	21.1 23.0
エネルギー 676 809	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにやく ベーコン しょうゆ さんおんとう こめあぶら かつおだし こま	エネルギー 634 769	きゅうりともやしのナムル	きゅうり もやし しょうゆ 酢(す) ごまあぶら かつおだし	エネルギー 627 734	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら	エネルギー 636 772	れいとうみかん	うんしゅうみかん	エネルギー 634 769	えんぶん(g)	28 3.3