

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	日	献立名	材料名

休み明けの生活をリフレッシュ!

夏休みが明け、元気に迎えることができましたか？
夏休みに乱れやすい食生活と、それをリセットして元気にリフレッシュするための方法をご紹介します。



あさ
朝ごはんが
食べられない

解決法

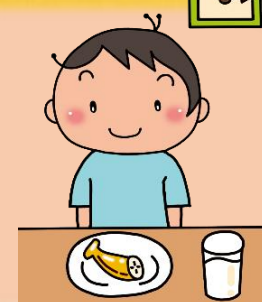
早起きする日を決め、その日は早く寝て、「早寝・早起き」のよいリズムをつくる。



おやつを
だらだら食べる

解決法

おやつ時間を決め、お皿やコップなどで1回の量を決めて食べる。



好きなもの
ばかり食べる

解決法

いろんな食べ物が入っている給食を楽しく食べる。材料や料理の名前を先生に聞いてみる。



夜おそくまで
食べている

解決法

夕食を食べたらすぐに歯みがきをし、気持ちにけじめをつける。



<table><tr><th>平均栄養価</th><th>小学校</th><th>中学校</th></tr><tr><td>エネルギー(kcal)</td><td>623</td><td>755</td></tr><tr><td>たんぱくしつ (g)</td><td>24.6</td><td>28.5</td></tr><tr><td>しぼう (g)</td><td>21.5</td><td>23.2</td></tr><tr><td>えんぶん (g)</td><td>2.6</td><td>3.1</td></tr></table>			平均栄養価	小学校	中学校	エネルギー(kcal)	623	755	たんぱくしつ (g)	24.6	28.5	しぼう (g)	21.5	23.2	えんぶん (g)	2.6	3.1	19	 ごはん はくさいとベーコンのスープ 精白米 (深川産ななつぼし) ベーコン はくさい にんじん こまつな ちゅうかだし	20	 コッパパン ぶたにくとだいこんのスープ 道産小麦 スキムミルク ぶたにく だいこん しょうが ながねぎ こまつな しょうゆ コンソメ こめあぶら 酢(す)	21	 ごはん もやしのみそしる 精白米 (深川産ななつぼし) もやし にんじん あぶらあげ わかめ てづくりみそ にぼしだし	22	 ごはん さわにわん 精白米 (深川産ななつぼし) ぶたにく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しめじ たもぎだけ まいたけ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし
平均栄養価	小学校	中学校																							
エネルギー(kcal)	623	755																							
たんぱくしつ (g)	24.6	28.5																							
しぼう (g)	21.5	23.2																							
えんぶん (g)	2.6	3.1																							
	エネルギー 585 710	ギョーザ(2こ) とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ	エネルギー 616 812	チキンのオープンやき とりにく チーズ パンこ	エネルギー 599 722	しろみざかなフライ ホキ パンこ こめあぶら	エネルギー 579 702	コーンたっぷりフライ とうもろこし パンこ きゅうに ゆう こむぎこ こめあぶら																	
		チャプチェ ぶたにく はるさめ たまねぎ にんじん ピーマン ししだけ しょうが にんにく こめあぶら さんおんとう しょうゆ コチジャン こま		マカロニサラダ マカロニ オリーブオイル きゅうり にんじん とうもろこし マヨネーズ さんおんとう		ぶたにくとやさいのあまからいため ぶたにく たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン れんこん しょうゆ にんにく こめあぶら ほんみりん さんおんとう		もやしとあぶらあげのあえもの もやし きゅうり にんじん あぶらあげ しょうゆ 酢(す) さんおんとう こめあぶら こま																	
25	 ごはん わかめスープ 精白米 (深川産ななつぼし) わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん なかねぎ こまちゅうかだし しょうゆ	26	 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 ズッキーニ なす にんじん えだまめ カレーパウダー 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	27	 パックラメン 道産小麦 かんすい なかねぎ もやし にんじん こまつな はくさい ぶたにく なると メンマ ラーメンスープ かつおだし	28	 ごはん ポテトスープ 精白米 (深川産ななつぼし) ベーコン じゃがいも にんじん キャベツ たまねぎ コンソメ しょうゆ	29	 ごはん ごもくじ 精白米 (深川産ななつぼし) じゃがいも にんじん ごぼう なかねぎ とうふ てづくりみそ かつおだし こんぶだし さんおんとう こめあぶら																
エネルギー 641 769	はるまき キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら	エネルギー 671 807	アンサンブルエッグ たまご じゃがいも たまねぎ チーズ ベーコン きゅうにゆう	エネルギー 622 722	やさいコロッケ じゃがいも にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし パンこ こめあぶら	エネルギー 673 807	エビカツレツ えび いか たまねぎ パンこ こめあぶら	エネルギー 623 750	いわしのみぞれに いわし だいこん しょうゆ さとう																
	チンジャオロース ぶたにく ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが にんにく こめあぶら しょうゆ さんおんとう オイスターソース でんぶ	れいとうみかん みかん	なまクリームあえ ホイップクリーム もも りんご みかん	ツナサラダ まぐろ だいこん きゅうり にんじん ドレッシング(ごま) マヨネーズ	ぶたにくとだいこんのてりに ぶたにく だいこん なかねぎ にんじん しょうが こめあぶら しょうゆ てづくりみそ ほんみりん さんおんとう かつおだし																				

夏の飲み物



暑い日が続くと、ついつい甘くて冷たい飲み物を飲み過ぎてしまいます。夏場の水分補給は大事ですが、炭酸飲料や生クリームたっぷりの甘くて冷たいドリンクなどを飲み過ぎると、食事が入らず逆に夏バテしてしまいます。飲み物を選ぶときには、おなかのことも考えて選びましょう。



今月の地場産物

- ◆深川産(ふかがわさん)ななつぼし
- ◆トマトジュース ◆ケチャップ
- ◆きゅうり ◆ピーマン
- ◆てづくりみそ

*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。