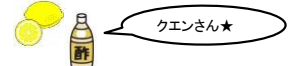


生活リズムをとりもどそう・夏バテの回復



2学期の給食が始まりました！夏休みは元気が過ごせましたか？休みが長かったので、夜更かしや朝寝坊など、生活が不規則になっていたり人にもいるのではないのでしょうか。運動会の練習も始まりますので、規則正しい生活リズムを早く取り戻しましょう。そして、暑い日が続き、食欲が落ちて夏バテになっている人もいます。そこで、給食では、最初の2週間、夏バテ回復に効果的な栄養素を含む**豚肉**や**レモン**、**酢**、**にら**、**なす**などを使った、「**夏バテ回復メニュー**」を意識的に取り入れた献立としました。そのメニューには★がついているので、確認しましょう。

栄養価基準値	
エネルギー	640kcal
たんぱく質	18~32g
食塩相当量	2.5g以下

日 ／ 曜	主食	飲み物	おかず(主菜・副菜)	しょくひんのはたらき						栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				きいろのなかま ねつやちからになる		あかのなかま ほねやは、ちやにくになる		みどりのなかま からだのちようしをととのえる		
1 ／ 金	ナン		★キーマカレー いかとトマトのサラダ くだもの(バナナ)	ナン じゃがいも さとう	バター あぶら	ふたにく だいたず いさ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	しょうが にんにく きゅうり たまねぎ キャベツ えだまめ バナナ	657 29 3
4 ／ 月	★ふたにくとごぼうのシャキシャキどん		かきたまじる くだもの(れいとうみかん)	むぎ ごはん かたくりこ しらたき さとう	あぶら	ふたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん みつぼ	ごぼう ねぎ みかん たまねぎ	599 21.5 1.6
5 ／ 火	★なつバテかいふくメニュー ロールパン		★しおやきそば ちゅうかスープ くだもの(オレンジ)	パン ちゅうかめん かたくりこ	あぶら	ふたにく とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	ねぎ キャベツ もやし にんにくしょうが しめじ とうもろこし たまねぎ オレンジ	593 23.7 2.1
6 ／ 水	むぎごはん		★とりこにあえずあえ もやしとあぶらあげのあえもの キャベツのみそじる	むぎ ごはん かたくりこ さとう じゃがいも		とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ きゅうり もやし にんにく えのきたけ キャベツ	631 26.7 2.1
7 ／ 木	こめっこパン ★うめジャム		しろみざかなのチーズやき えだまめポテ ミネストローネ	パン じゃがいも マカロニ	あぶら バター	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	うめジャム たまねぎ えだまめ セロリー にんにく	576 27.9 2.5
8 ／ 金	★キムチチャーハン		チンゲンサイとかいばらのスープ だいがくいも	むぎ ごはん さとう かたくりこ さつまいも はちみつ	あぶら ごま	ふたにく ほたてがい たまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが キムチ ねぎ たまねぎ しいたけ	626 20.3 2.1
11 ／ 月	むぎごはん こんぶのつくだに		やきししゃも にくじゃが なまあげのみそじる	むぎ ごはん じゃがいも さとう しらたき	あぶら	ふたにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし ねぎ	620 24.6 2.8
12 ／ 火	パーカーハウス		タンドリーチキン イタリアンサラダ たまごスープ	パン さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	とりこ サラミ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	625 28 2.5
13 ／ 水	こぎつねごはん		とんとんじる ツナきゅうりあえ くだもの(グレープフルーツ)	むぎ ごはん さとう じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター	とりこ ツナ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ しめじ えのきたけ しょうが もやし きゅうり グレープフルーツ	635 25.4 2.4
14 ／ 木	やさいたっぷり タンメン		にたまご さつまいものミルクに	ちゅうかめん さとう さつまいも	あぶら バター	ふたにく えび	ぎゅうにゅう たまご	にんじん	にんにく しょうが キャベツ もやし ねぎ にんじん しめじ	590 25.4 3.5
15 ／ 金	むぎごはん		マーボーかぼちゃ わかめスープ	むぎ ごはん さとう かたくりこ	あぶら	ふたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく ねぎ たけのこ しいたけ とうもろこし	621 24.6 2.2
19 ／ 火	くろパン		シーフードチャウダー チキンサラダ くだもの(なし)	パン こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	えび ベーコン いさ ほたてがい	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり しょうが とうもろこし なし	596 26 1.8
20 ／ 水	ピビンバ		たまごとレタスのスープ ヨーグルトポンチ	むぎ ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごま	ふたにく たまご ほたてがい	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし レタス バナナ エリンギ もも みかん パイナップル	617 23.3 1.5
21 ／ 木	お彼岸献立 おはぎ		ひやしきつねうどん ぱりぱりだいたず	もちこめ じゃがいも うどん さとう かたくりこ	あぶら ごま	あぶらあげ やきふた だいたず	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	きゅうり もやし とうもろこし	636 24.6 2.7
22 ／ 金	さつまいもごはん		さんまのしおやき チンゲンサイのアーモンドあえ とんじる	ごはん さつまいも さとう じゃがいも	ごま あぶら アーモンド	さんま みそ ふたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ もやし ねぎ だいこん	595 25.3 2.3
25 ／ 月	むぎごはん		チキンカレー チーズサラダ くだもの(オレンジ)	むぎ ごはん じゃがいも さとう	あぶら アーモンド	とりこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご とうもろこし きゅうり キャベツ オレンジ	668 22.3 2.6
26 ／ 火	ひやしちゅうか		かぼちゃのあまに フルーツみつまめ	ちゅうかめん さとう あまなつとう	ごま あぶら	やきふた	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし もも とうもろこし みかん バナナ パイナップル	581 19.2 1.4
27 ／ 水	ごまごはん		さけのしおこうじやき ふたにくとなすのみそいため けんちんじる	ごはん さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら ごま	さけ みそ ふたにく なまあげ とりこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	なす ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	590 28.5 3.2
28 ／ 木	ロールパン		パンネアラビアータ アーモンドサラダ	パン パンネ さとう	あぶら アーモンド	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ エリンギ にんにく みかん きゅうり キャベツ とうもろこし	634 23.6 2.4
29 ／ 金	★運動会応援献立 むぎごはん		ソースカツ あおなのじゃこいため じゃがたまみそじる	むぎ ごはん こむぎこ さとう パンこ じゃがいも	あぶら アーモンド	ふたにく たまご みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ごまつな	もやし たまねぎ えのきたけ	665 28.2 2.4

* 材料の購入等の都合により献立を変更する場合があります。

※お知らせ
9月分の給食費の引き落とし日は、10月2日(月)です。
4,630円です。よろしくお願致します。

★今月の7区野菜★



今月の予定
1日(金) 2学期始業式 給食あり
5日(火) 運動会 給食あり
30日(土) 運動会 給食なし

栄養価平均	
エネルギー	618kcal
たんぱく質	23.9g
食塩相当量	2.4g