

月	火	水	木	金
おいらせ 2学期の給食は、 幼稚園 9/5 (金) 小学校 9/2 (火) 中学校 9/3 (水) から始まります。 	1 エネルギー たんぱく質 塩分 592 kcal 29.3 g 24.5 g コッパン ギョウニゅう かぼちゃいりハンバーグ キャベツのヨーグルトサラダ きのこのスープ 	2 エネルギー たんぱく質 塩分 618 kcal 24.7 g 15.9 g ごはん ギョウニゅう すだち ピリカラきゅうり ミントマ れいとうみかん 	3 エネルギー たんぱく質 塩分 683 kcal 26.1 g 19.2 g ごはん ギョウニゅう とうふのまごあげ きんぴらごぼう アセロラゼリー じゃがいもとわかめのみそしる 	4 エネルギー たんぱく質 塩分 586 kcal 24.2 g 21.5 g レーズンパン ギョウニゅう いかのアーモンドあげ カリフラワーのカーレーピクルス レタスとたまごのスープ
	7 エネルギー たんぱく質 塩分 633 kcal 25.6 g 19.8 g ごはん ギョウニゅう ししゃものほうしよあげ じゃがいもをそぼろに すまじる ふりかけ 小1~4 15分 5分 	8 エネルギー たんぱく質 塩分 687 kcal 21.3 g 20.5 g ドライカレーライス あげじゃが ちはやづけ マンゴーヨーグルト ギョウニゅう 	9 エネルギー たんぱく質 塩分 662 kcal 24.8 g 22.9 g ごはん ギョウニゅう マーボーなす さんしょくナムル しおゆでたまご メロンミニゼリー 	10 エネルギー たんぱく質 塩分 673 kcal 28.6 g 19.0 g ひやしめん ギョウニゅう ささみ・カボチャ・オクラのてんぷら えびのてんぷら(中のみ) たなばたデザート



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

暑さが一段と厳しくなってきました。この時季は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調が崩れやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスの良い食事と栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に夏休みを迎えたいものですね！

こんな症状があったら、夏バテかも...



夏バテを防ぐ・治すためには...

バランス良く食べる。



水分補給をこまめにする。



月	火	水	木	金
夏休み	1 コッペンパン きゅうり汁	2 ごはん(S) きゅうり汁	3 ごはん(S) きゅうり汁	4 レーズンパン きゅうり汁
7	8	9	10	11



夏休み！お昼ごはん、何食べる？

もうすぐ長い長い夏休みに入りますね。夏休みには給食がありませんので、おうちの方が作ってくれるほか、自分で食べるものを選ぶ機会が多くなります。そこで、今月はお昼ごはんの選び方について考えてみましょう。

下の3人のお昼ごはんは、栄養バランスがいまいちつ。バランスを良くするには何をどう変えたいでしょうか。また、あなたなら何をどう選びますか？



アドバイス
野菜不足、脂肪のとり過ぎです。ハンバーガーにはトマトやレタスなど野菜が入っているものがオススメ。チーズバーガーにするとカルシウムがとれます。揚げ物のフライドポテトやチキンナゲットをサラダや野菜スープに代えると脂肪の量が減ります。飲み物は炭酸飲料ではなく、甘いお茶にしましょう。

アドバイス
体をつくるのに必要なたんぱく質が不足しています。甘いパンは糖分や脂肪が多く高エネルギーなので、主食にはおにぎりやサンドイッチがオススメです。サラダは野菜だけのものより、ゆで卵や豆腐、魚・肉類が入っているものを選び、一緒にたんぱく質がとれます。あるいは飲み物に牛乳や豆乳を追加するのもよいでしょう。

アドバイス
ラーメンだけだとバランスが悪いので、具を追加しましょう。もどした乾燥わかめ、サツとゆでたまご・キャベツ・小松菜・チンゲン菜、缶詰のコーン、刻んだねぎ、卵などが、簡単にオススメです。野菜炒めを別に作ってラーメンの上のせてもおいしいですよ。汁は塩分が多いので、全部飲まないようにしましょう。

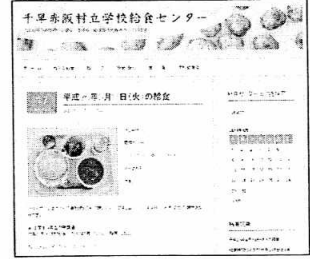
夏野菜を使った かんたん給食レシピ 豚肉ときゅうりのしょうが丼

きゅうりと豚肉を炒めるだけの簡単レシピ！
豚肉はビタミンB1が豊富で夏バテを予防してくれます。

- 材料(4人分)**
- 豚もも肉 200g
 - きゅうり 2本
 - 土生姜 1/2片
 - 酒 小1
 - こしょう 少々
 - 濃口しょうゆ 小2
 - 淡口しょうゆ 小1.5
 - みりん 小1
 - 砂糖 小1
 - 油 少々

- 作り方**
- きゅうりは輪切りに、土生姜はすりおろす。
 - 豚肉は食べやすい大きさに切り、土生姜、酒、こしょうで下味をつける。
 - フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。きゅうりも加え、強火でさっと炒め、調味料で味をつける。
 - 温かいご飯に炒めた汁ごとのせる。

給食センターのホームページから
人気の給食レシピをごらんいただけます♪



今日の給食の紹介をはじめ、献立表や人気の給食レシピなどを掲載しています。学校の給食時間のようすもせています♪

スマホからも見られます
QRコード
からどうぞ

【栄養三色】黄：からからや熱くなる(炭水化物、脂肪) 赤：からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑：からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南産です。 ※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。