

日	献立名	赤の食品 血や肉になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 熱や力になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	左数値 小学校 右数値 中学校
23金	ごはん だし茶漬 梅干 牛乳 サケの塩焼 野沢菜あえ 巨峰ゼリー	厚削り(かつお), たいせいようさ け・養殖・生	こんぶ (素干し),塩 昆布,牛乳	糸みつ ば,にん じんの ざわな (塩漬)	キャベツ,きゅうり,梅干し (塩漬)	633 823 kcal 26.9 32.3 g 20.3 24.4 g 3.2 3.8 g
26月	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 イカのリング揚げ 枝豆コーンサラダ	油揚げ,米もそ(淡 色辛みそ),するめ いか	煮干し (いわし),牛乳	こまつ な,にん じん	だいこん,ねぎ,しょうが, にんにく,レタス,えだまめ(冷 凍),とうもろこし(冷凍)	632 822 kcal 29.7 35.6 g 20.9 25.1 g 2.5 3.0 g
27火	ごはん ソーキ汁 牛乳 ゴーヤーチャンプルー 冷凍パイナップル	豚ばら(脂身付), 厚削り(かつお), 液卵,木綿豆腐,か つお節,ガラスフ	こんぶ (素干し),牛乳	にんじ ん,こね ぎ	ゆうが,お玉葱,しょうが, にがうり,パインアップル(缶 詰)	667 867 kcal 24.3 29.2 g 27.8 33.4 g 1.8 2.2 g
28水	ひやし 冷うどん ひやし 冷うどん汁 かきあげ れい 冷しゃぶサラダ ミニトマト 牛乳	厚削り(かつお), 大豆(国産・乾),豚 モモ(脂肪なし)	こんぶ (素干し),牛乳	にんじ ん,糸み つば,ミ ニトマト	玉葱,ごぼう,レタス,だい こん,きゅうり,レモン(果汁, 生)	634 824 kcal 26.4 31.7 g 18.6 22.3 g 3.1 3.7 g
29木	ごはん 夏野菜のポトフ 牛乳 鶏のマーマレード焼 ツナサラダ	ウィンナー,ガラ スープ,鶏若鶏肉 モモ(皮なし),ま ぐろ缶詰(油漬7 レ・ｸﾗｲﾄ)	牛乳	にんじ ん,糸み つば,モ ロヘイ, 赤ビー マン	玉葱,ズッキーニ,しょうが, にんにく,マーマレード(低 糖度),キャベツ,きゅうり, レモン(果汁,生)	626 814 kcal 27.4 32.9 g 17.8 21.4 g 2.1 2.5 g
30金	ごはん シーフードカレー 牛乳 かいだこうげん やき 開田高原の焼もろこし 冷凍ピーチ	えび(冷凍),いか (冷凍),ほたてが い(貝柱),ガラ スープ	牛乳	にんじ ん	玉葱,しょうが,にんにく, リンゴペースト,とうもろこ し,もも(缶詰果肉)	682 887 kcal 21.4 25.7 g 20.0 24.0 g 1.4 1.7 g

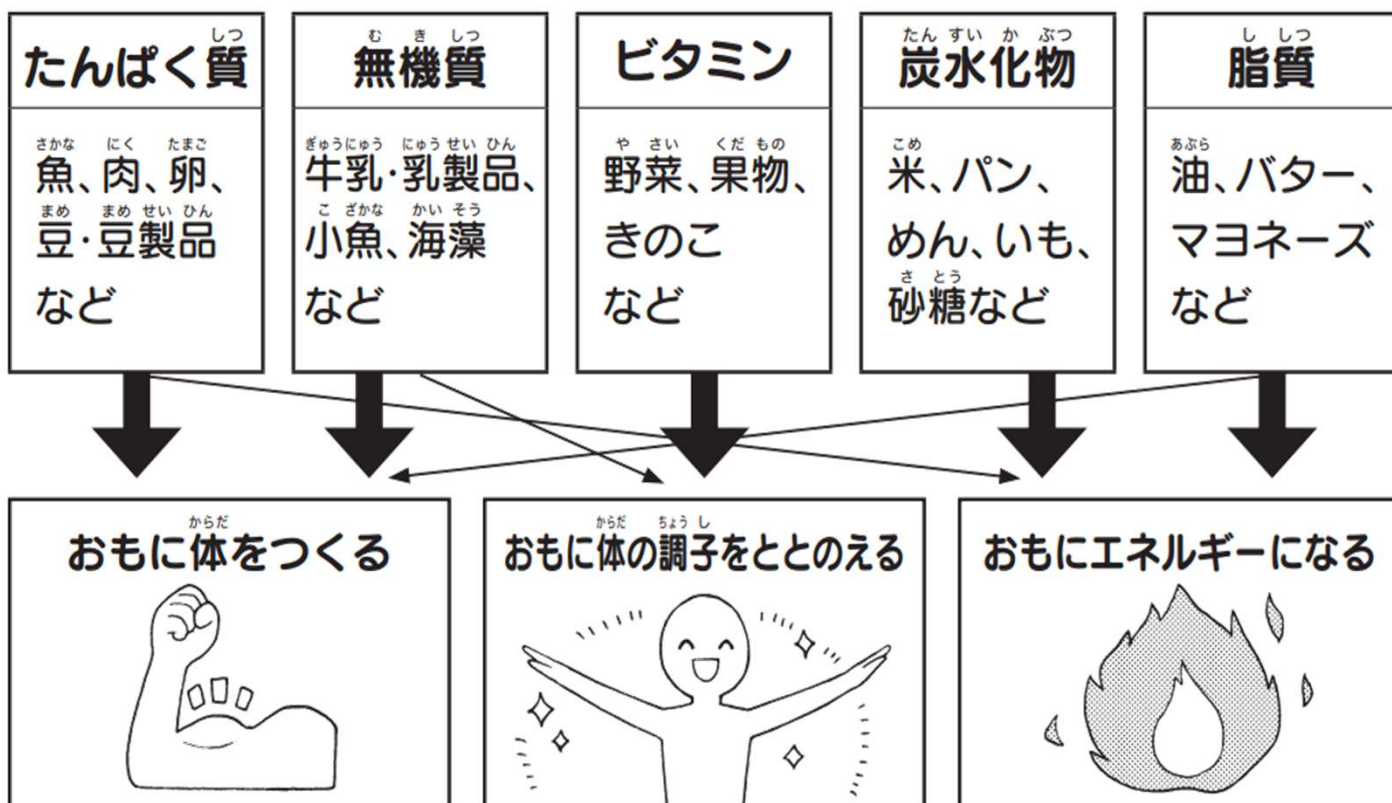
※ 都合により、献立を変更する場合があります。

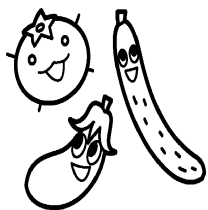
暑い夏こそ

栄養バランスを大切に

五大栄養素を知ろう

食品に含まれる栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。体に吸収されると、おもに3つの働き（体をつくる、体の調子をととのえる、エネルギーになる）をします。さまざまな食品を食べて、五大栄養素をしっかりととりましょう。





食育だより 8月号

日義小中学校
学校栄養職員
大沢 貴将

いよいよ待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

なつ やす
夏休みも

はや ね
早寝

わす
忘れずに！

はや お
早起き



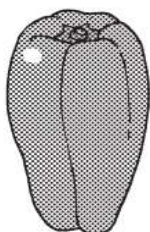
あさ
朝ごはん



**夏野菜を
食べましょう♪**

ピーマン

ピーマンは、ビタミンCが豊富です。種やわたに含まれる青臭さのもとになるピラジニンには、血液をサラサラにする効果があります。



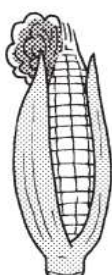
トマト

トマトは、抗酸化力の高いリコピン(リコペン)やビタミンCを含んでいます。リコピンには、生活習慣病を予防する効果があるといわれています。



とうもろこし

とうもろこしは、糖質が豊富な野菜です。また、食物繊維をたくさん含んでいるため、整腸作用にすぐれています。



ズッキーニ

ズッキーニは、きゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。カリウムが多く、カロテンやビタミンC、ビタミンEも含みます。

