

令和7年 8月 よていこんだてひょう

日義小中学校

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
22金	ごはん だし茶漬 梅干 牛乳 鮭の塩焼 野菜菜あえ 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、 塩昆布、 牛乳	みつば、 にんじん、 のさわな	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 3.0 3.6 g
25月	ごはん 大根の味噌汁 牛乳 鶏唐揚げのレモンソース 枝豆サラダ	油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、鶏 若鶏肉モモ(皮なし)	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、レモン(果汁、 生)、レタス、えだまめ(冷凍)	660 858 kcal 30.3 36.4 g 23.3 28.0 g 2.6 3.1 g
26火	ごはん ソーキ汁 牛乳 ゴーヤーチャンプルー 冷凍パイン	豚ばら(脂身付)、 厚削り(かつお)、 液卵、木綿豆腐、 かつお節、ガラ スープ	こんぶ、 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
27水	冷中華麺 冷中華スープ ミニトマト カップ焼売 冷中華の具材 牛乳	ガラスープ、豚 ひき肉、液卵、 ロースハム	牛乳	にんじん、ミニ トマト	玉葱、生しいたけ(菌床栽培、 生)、グリーンピース (冷凍)、しょうが、りよく とうもろこし、きゅうり	689 896 kcal 31.9 38.3 g 25.0 30.0 g 2.9 3.5 g
28木	夏の薬味ごはん かみなり汁 牛乳 焼肉サラダ グレープフルーツゼリー	かつお節、鶏若 鶏肉モモ(皮なし)、ゆし豆腐、厚 削り(かつお)、豚 ばら(脂身付)	アガー、 牛乳	こねぎ、 しそ、に んじん、 みつば	みょうが、しょうが、だい こん、ぶなしめじ、ごぼう、 にんにく、レタス、きゅう り、グレープフルーツ	629 818 kcal 22.4 26.9 g 24.6 29.5 g 2.8 3.4 g
29金	ごはん 夏野菜カレー 牛乳 開田高原の焼もろこし フルーツ白玉	豚モモ(脂肪なし)、 ガラスープ	牛乳	西洋か ぼちゃ、 トマト	玉葱、なす、ズッキーニ、 しょうが、にんにく、リン ゴ、とうもろこし、もも、パ インアップル、みかん	766 996 kcal 23.8 28.6 g 20.8 25.0 g 1.3 1.6 g

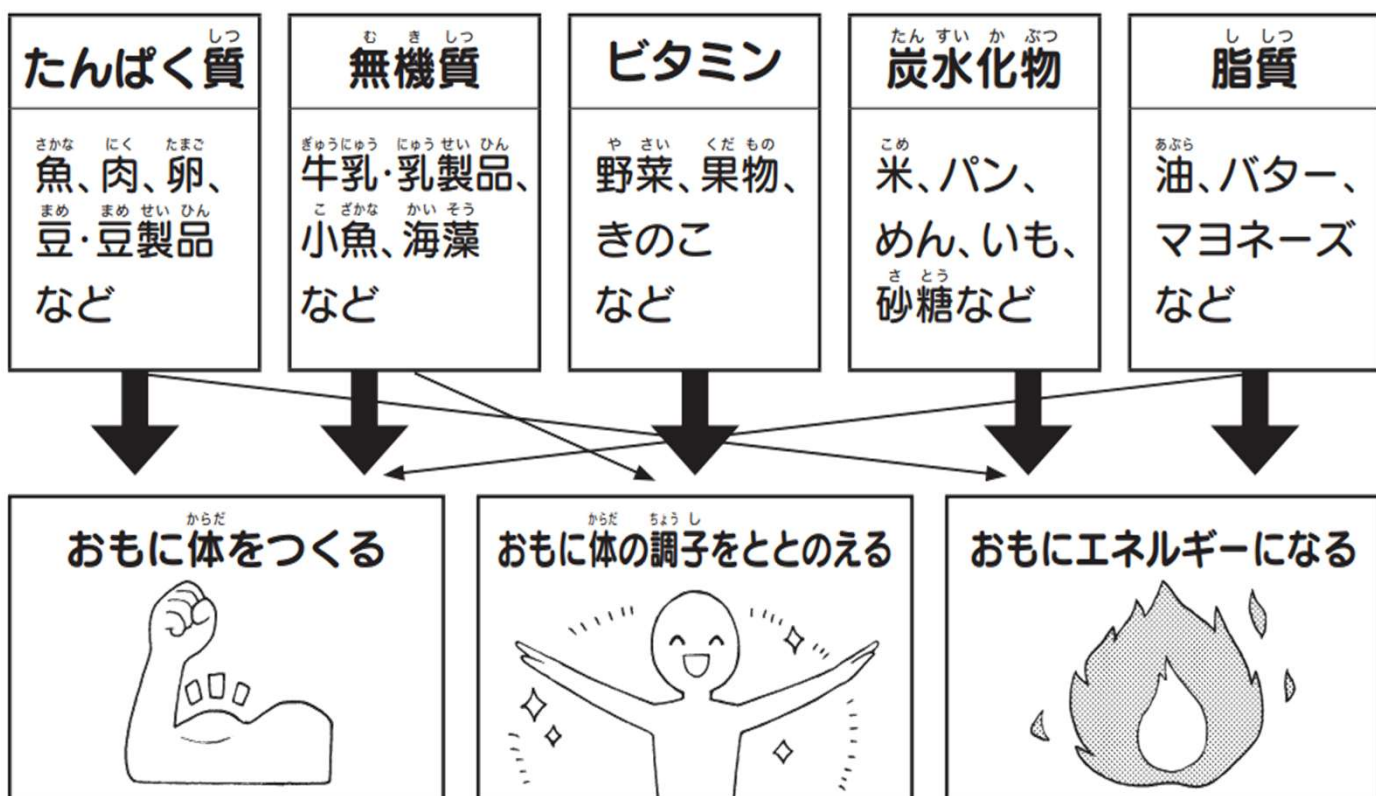
※ 都合により、献立を変更する場合があります。

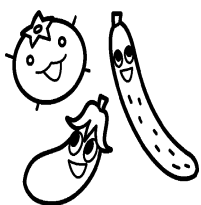
暑い夏こそ

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！

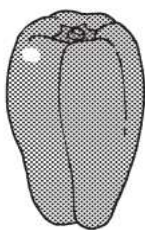
はや お
早起き

**夏野菜を
食べましょう♪**

あさ
朝ごはん

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。



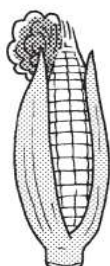
トマト

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。

