

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんずいかぶつ	ししつ		
2	月	給	麦ごはん					米 麦		659 26.7 28	
			ビビンバ	豚肉 卵		にんじん ほうれんそう	もやし ぜんまい たけのこ	砂糖 片栗粉 油	ごま油		
			小魚アーモンド		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま		
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ				
			グレープゼリー	大豆			ぶどう果汁	グラニュー糖			
3	火	給	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		582 23.7 32	
			ホットドッグ用リッパ	ウィンナ		トマトケチャップ		砂糖			
			ほうれん草ソテー	ベーコン		にんじん ほうれんそう	きゃべつ とうもろこし		油		
			ミックスポタージュ	豆乳		にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	油		
			パインアップル				パインアップル				
4	水	給	麦ごはん					米 麦		641 22.5 29	
			かつお胚芽ふりかけ	かつお節	のり			米胚芽 三温糖	ごま		
			かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉 みそ		かぼちゃ さやえんどう		砂糖 片栗粉	油		
			焼きししゃも	ししゃも							
			けんちん汁	豆腐		にんじん	だいこん ごぼう ししいたけ	さといも	ごま油		
5	木	給	ちらし寿司	錦糸玉子		にんじん	たけのこ 干ししいたけ	米 麦 砂糖		631 21.2 25	七タメニュー
			星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく しょうが	パン粉 砂糖 片栗粉			
			ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま 練りごま		
			天の川そうめん汁	豆腐 なるたまき		にんじん オクラ		そうめん			
			七タゼリー				ぶどう果汁 レモン果汁 みかん果汁 竜眼	砂糖 水あめ			
6	金	給	わかめごはん		わかめ			米 麦		605 24.3 28	のぞみ幼なし
			さばの立田揚げ	さば			しょうが	片栗粉	油		
			野菜のおかかあえ	かつお節		にんじん 小松菜	キャベツ				
			豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		葉ねぎ	なす				
			オレンジ				オレンジ				
9	月	給	黒米ご飯					米 麦 黒米		680 25.1 25	
			鶏肉のから揚げ	鶏肉			しょうが	小麦粉 片栗粉	油		
			きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう れんこん	砂糖 こんにやく	ごま 油		
			かきたま汁	卵 豆腐		にんじん	玉ねぎ 根深ねぎ	片栗粉			
			ヨーグルト		ヨーグルト						
10	火	給	メープルシロップトースト		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖 メープルシロップ	バター	610 25.8 32	
			ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマトケチャップ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油		
			ツナサラダ	まぐろ		小松菜	キャベツ	砂糖	油		
			バナナ				バナナ				
11	水	給	麦ごはん					米 麦		660 24.5 29	
			さんまの加*ルモ煮	さんま			カボス果汁 レモン果汁	砂糖 さつまいも			
			千草あえ	油揚げ		にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖 しらたき	ごま油		
			白玉団子のすまし汁	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	だいこん 干ししいたけ	白玉粉			
			オレンジ				オレンジ				
12	木	給	麦ごはん					米 麦		636 26.1 27	
			ゴーヤチャンプルー	豆腐 豚肉 卵		にがうり いら	もやし	三温糖 片栗粉	油 ごま油		
			大豆と芋の揚げ煮	大豆				砂糖 さつまいも 片栗粉	油 ごま		
			キャベツのみそ汁	みそ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ 玉ねぎ				



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
13	金	☀	ひじきごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	干ししたけ	*小麦 砂糖 こんにゃく	油	625 22.2 31	
			いかリングフライ	いか 大豆				小麦粉 パン粉	油		
			3色ピーマンのごま和え			ピーマン	もやし		ごま ごま油		
			なめこのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	なめこ				
			焼きプリンタルト	卵	乳製品 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン		
17	火	☀	玄米パン		脱脂粉乳			玄米 小麦粉 砂糖		579 26.5 29	
			鶏肉の外付けいりかけ	鶏肉		トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく マスタード	砂糖	植物油		
			若草ポテト		青のり			じゃがいも			
			肉団子入り野菜スープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			お米のムース	加糖卵黄	乳製品			米粉 砂糖 水あめ			
18	水	☀	さくらごはん					米 麦		597 25.5 27	幼稚園なし
			鮭の照り焼き	鮭							
			大豆の磯煮	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖			
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	だいこん ごぼう 干ししいたけ	里芋	ごま油		
19	木	☀	麦ごはん					米 麦		675 22.3 28	
			夏野菜カレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	かぼちゃ にんじん トマト	玉ねぎ なす にんにく しょうが セロリ	小麦粉	油		
			コーンサラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
			グレープフルーツ				グレープフルーツ				
20	金	☀	麦ごはん					米 麦		600 25.0 25	幼稚園なし
			豚キムチ	豚肉		にんじん いら	白米 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	砂糖	ごま ごま油		
			ゆかりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり ゆかり				
			中華風コーンスープ			小松菜	玉ねぎ とうもろこし	片栗粉			
チョコプリン	豆乳 大豆粉 ほたて粉				砂糖 カカオ						
23	月	☀	枝豆ごはん		昆布	枝豆		米 麦		619 25.3 26	幼稚園なし 中学校なし
			鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	片栗粉	油		
			野菜とツナのおひたし	まぐろ		小松菜	キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま		
			じゃがいものみそ汁	生揚げ みそ		葉ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも			
			すいか				すいか				

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

## 夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント

### 1 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

### 2 ビタミンB群、Cを多く

夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

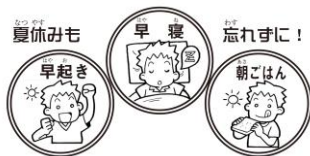
### 3 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

### 4 朝ごはんをしっかり食べる

朝ごはんは、体や頭にスイッチを入れて1日元気に過ごすために必要です。毎日食べましょう。また、栄養バランスも考えて食べられると良いですね。

夏休みになっても食生活に気をつけて、元気に楽しく過ごしましょう♪



トマト



花は？

真っ赤な色には栄養成分（リコピン）がたっぷり。老化を防止したり、病気を予防したりする働きがあります。



なす

花は？

鮮やかな紫色の皮には、抗酸化成分のナスニン（ポリフェノール的一种）が多く含まれています。

ピーマン



花は？

独特の香りと苦みがあり、ビタミンCが多い野菜。赤や黄色のカラフルなピーマンは甘みあるのが特徴。

### 給食開始日

大仁中学校	8月27日(月)
大仁小学校	8月28日(火)
大仁北小学校	8月29日(水)
幼稚園	9月4日(火)

