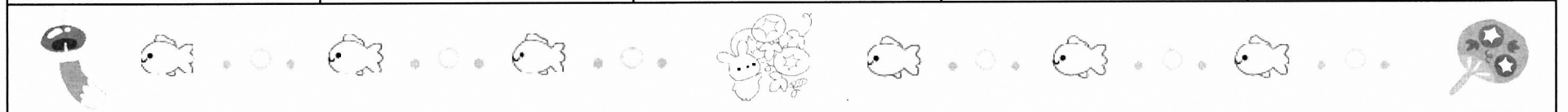


<p>3(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ぶたどん</p> <p>ぶたにく 45(あ) ちくわ 2(あ) たまねぎ 50(み) くるごま 0.5(き) ごぼう 15(み) しろうごま 0.5(き) あおねぎ 10(み) でんぶん 1(き) にんじん 10(み) こむぎこ 5(き) えのきたけ 10(み) しお 0.02 いとこんにやく 25 あげあぶら 3(き) さけ 1.8 こいくちしょうゆ 5.6 さとう 3.8(き) あぶら 0.2(き) けずりぶし 2</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 667 29.2 18.7</p> <p>おおざらに ごはんどぐを もりつけよう!</p> <p>ぶたどん ごはん ちくわのごまあげ 2こ ツナとこまつな のサラダ</p>	<p>4(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>カレーうどん</p> <p>ぶたにく 20(あ) いかナゲット 2(あ) うどん 60(き) あぶらあげ 4(あ) だいこんのサラダ たまねぎ 25(み) ちりめんじゃこ 5(あ) こまつな 10(み) だいこん 20(み) にんじん 10(み) きゅうり 10(み) しょうが 0.1(み) にんじん 5(み) とりがらスープ 8 (に) ドレッシング クラス1ぼん こめこカレールウ① 2(き) (かんきつ) こめこカレールウ② 3(き) カレーこ 0.1 ターメリック 0.05 でんぶん 0.2(き) れいとうみかん あぶら 0.2(き) れいとうみかん 1(み) さけ 0.5 こいくちしょうゆ 2.5 しお 0.3</p> <p>605 28.1 18.4</p> <p>だいこんのサラダ れいとうみかん いかナゲット2こ ベビーパン カレーうどん</p>	<p>5(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>ちゅうかスープ</p> <p>ぶたにく 10(あ) とうり 50(あ) はるさめ 5(き) しょうが 0.8(み) チンゲンサイ 10(み) こいくちしょうゆ 6.1 はくさいキムチ 7(み) さけ 1.6 たまねぎ 10(み) でんぶん 10(き) にんじん 5(み) あげあぶら 5(き) あおねぎ 5(み) さとう 5.1(き) えのきたけ 5(み) レモンかじゅう 1.4(み) しょうが 0.2(み) ごまあえ とりがらスープ 10 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3 さけ 1 あぶら 0.2(き) もやし 25(み) きゅうり 10(み) しろうごま 0.6(き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4(き) みりん 0.8</p> <p>674 23.8 21.4</p> <p>ごまあえ とりのたつたあげ レモンだれ 2~3こ ごはん ちゅうかスープ</p>	<p>6(木)</p> <p>きゅうりよく 給食なし</p>	<p>7(金)</p> <p>しゅうぎょうしき 終業式</p> <p>終業式</p>
--	---	--	---	---



<p>24(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>カレーライス</p> <p>ぶたにく 25(あ) ツナ 10(あ) じゃがいも 30(き) ほしわかめ 0.3(あ) たまねぎ 50(み) キャベツ 10(み) にんじん 20(み) きゅうり 8(み) りんごビュレ 5(み) ドレッシング クラス1ぼん はちみつ 0.4(き) (やさしいっぱいわふう) しょうが 0.1(み) にんにく 0.05(み) ヨーグルト とりがらスープ 6 ポークパイオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめこカレールウ① 8(き) こめこカレールウ② 8(き) でんぶん 0.5(き)</p> <p>673 24.2 16.8</p> <p>ヨーグルト カレーライス うみのサラダ ごはん</p>	<p>25(火) コッペパン (きりめいり) ぎゅうにゅう</p> <p>やさいスープ</p> <p>ウイナ 10(あ) ぎゅうミンチ 22(あ) キャベツ 30(み) ぶたミンチ 22(あ) たまねぎ 30(み) だいず 9(あ) にんじん 10(み) (ひきわり) とりがらスープ 8 たまねぎ 24(み) ポークパイオン 3 にんじん 5(み) しろワイン 1 にんにく 0.18(み) しお 0.2 パンこ 1.8(き) こしょう 0.02 ナツメグ 0.1 うすくちしょうゆ 3 しお 0.28 あぶら 0.2(き) こしょう 0.03 トマト(かん) 12(み) ウスターソース 1.76 じゃがいも 45(き) ケチャップ 8 しお 0.13 トマトビュレ 2.2(み) こしょう 0.01 オリーブオイル 0.35(き) あげあぶら 2(き) とりがらスープ 2 ポークパイオン 1</p> <p>677 30.6 28.4</p> <p>ポテトフライ じゃがいも しお こしょう あげあぶら スラッピージョー やさいスープ コッペパン(きりめいり)</p>	<p>26(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>マーボーどうふ</p> <p>とうふ 90(あ) しゅうまい 2(あ) ぶたミンチ 20(あ) (ポーク) なす 20(み) むきえだまめ 5(み) しょうが 0.5(み) ちゅうかサラダ にんにく 0.03(み) チンゲンサイ 20(み) あかみそ 3(あ) きゅうり 15(み) はっちょうみそ 2(あ) こんにやくかんてん 0.5 トウバンジャン 0.12 ドレッシング クラス1ぼん テンメンジャン 0.5 (ちゅうか) こいくちしょうゆ 3 さとう 1(き) みりん 0.7 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3(き) でんぶん 1.5(き) さけ 0.4</p> <p>650 24.8 20.9</p> <p>ちゅうかサラダ しゅうまい 2こ ごはん マーボーどうふ</p>	<p>27(木) はっこうにゅう</p> <p>とうがんの とろみじる</p> <p>とりにく 15(あ) す 11 かまぼこ 15(あ) さとう 6.5(き) とうがん 35(み) しお 0.65 こまつな 8(み) ちらしずし にんじん 5(み) 2 でんぶん 1(き) こうやどうふ 2(あ) けずりぶし 2 にんじん 10(み) だしこんぶ 0.3 ほうししいたけ 0.3(み) みりん 1 けちやっ 5(み) さけ 0.5 ほししいたけ 0.3(み) うすくちしょうゆ 3 むきえだまめ 3(み) しお 0.2 ちりめんじゃこ 2(あ) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.1 さとう 1.6(き) うすくちしょうゆ 2.5 みりん 2 きんしたまご 15(あ)</p> <p>606 29.0 11.2</p> <p>かつおの あまからあんかけ かつお(かくぎり) 40(あ) きんしたまご 15(あ) しょうが 0.5(み) きんしたまご 15(あ) でんぶん 8.3(き) あげあぶら 4(き) こいくちしょうゆ 3.2 さとう 2(き)</p> <p>ちらしずし はっこうにゅう かつおの あまからあんかけ すしごはん とうがんのとろみじる</p>	<p>28(金) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p>ベーコンとなすの スパゲティ</p> <p>ベーコン 10(あ) あげあぶら 3(き) スパゲティ 30(き) たまねぎ 20(み) ドレッシングサラダ なす 15(み) キャベツ 25(み) にんじん 10(み) きゅうり 10(み) ピーマン 5(み) きゅうり 10(み) あかワイン 1 ホールコーン 8(み) しお 0.2 ドレッシング クラス1ぼん こしょう 0.02 (かんきつ) ケチャップ 8 トマトビュレ 7(み) ウスターソース 3 のうこうソース 3 あぶら 0.2(き)</p> <p>655 22.9 25.9</p> <p>ドレッシングサラダ チキンナゲット 2こ ベーコンとなすの スパゲティ ベビーパン</p>
---	--	--	---	---

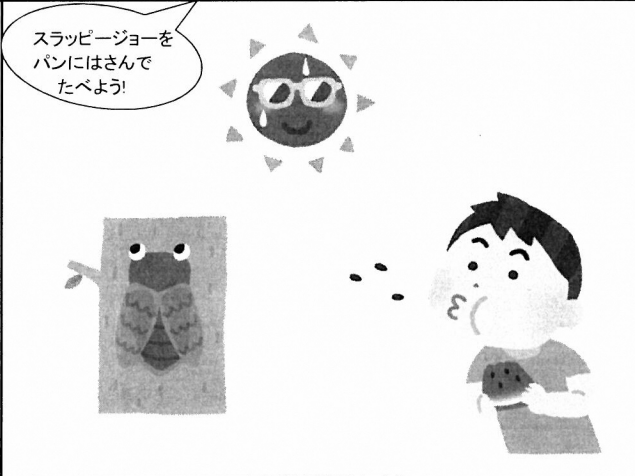
31(月) ごはん ぎゅうにゅう

みそしる

あぶらあげ 5(あ) とりにく 50(あ)
ぶたにく 10(あ) しおこうじ 3.6
とうふ 20(あ) しおこうじ 0.85
こまつな 10(み) うすくちしょうゆ 0.5
かぼちゃ 25(み) さけ 1.3
たまねぎ 15(み) みりん
けずりぶし 2
あかみそ 6(あ) **じゃこピーマン**
しろみそ 4(あ) ちりめんじゃこ 6(あ)
みりん 1 15(み)
しらごま 0.6(き)
こいくちしょうゆ 1
さとう 0.7(き)
みりん 1
あぶら 0.1(き)

643 28.8 19.4

じゃこピーマン
とりにくの
しおこうじやき
2~3こ
ごはん
みそしる



【8月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
650	16.5	27.8	365	3.9	225	0.45	0.56	27

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】

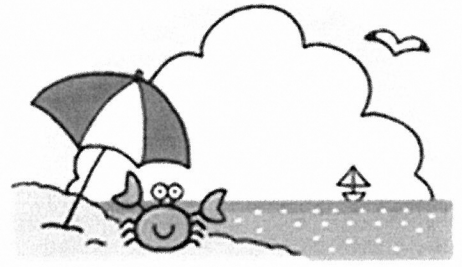
赤 (あ)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。
※食材 入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。
※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

令和2年8月

太子町学校給食だより

なつ 夏バテ、してませんか？



なつ 夏をのりきる 7つのポイント☆

な つやすみも、
あさ 朝ごはんを
しっかり食べよう



つ めたいものの とりすぎに
き 気をつけよう



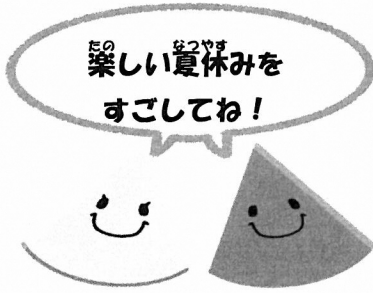
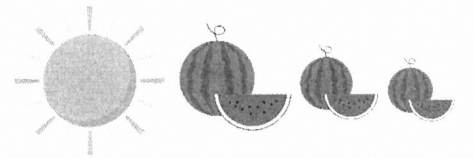
冷たいものをとりすぎると、胃腸が弱って
食欲がなくなってしまうことがあります。

ぼ らんす(バランス)のよい
しょくじ ころ 食事を心がけよう

暑くて食欲がないと、ついついあっさりしたものや、
めん類など食事がかたよってしまいます。肉や魚などの
たんぱく質、ビタミンたっぷりの夏野菜を食べましょう！

て きどな運動と 十分な睡眠で
きそくただ せいかつしゅうかん
規則正しい生活習慣を

ほ うし と こまめな
すいぶんほきゅう ねつちゅうしょうぼうし
水分補給で熱中症防止を！



楽しい夏休みを
すごしてね！

う しの日(丑の日)に
うなぎを食べて、夏バテ解消



うなぎには、疲れを解消してくれるビタミンB1
という栄養がたっぷり！

し よくよく増進の工夫を！

にんにく、レモン、すだち、梅干し、カレー
などの香辛料で、食欲アップ！

いくつ正解できるかな？

夏野菜クイズ

夏野菜とは、ズバリ「夏が旬の野菜」のこと。夏によくとれる、栄養満点の野菜
です。今回は、そんな夏野菜にまつわるクイズを出題します！

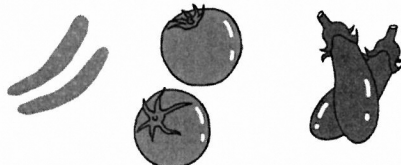
第1問

とうもろこしは次のうち、どの部分を食べているのでしょうか？
ア. 種を食べる イ. 実を食べる ウ. 根を食べる



第2問

次のうち、実がなる前に黄色い花をさかせない夏野菜はどれでしょうか？
ア. きゅうり イ. トマト ウ. なす



第3問

右の絵の中に、夏野菜が10こあります。
夏野菜の絵がかいてあるマスに色をぬると、あるカタカナ文字が
うかびあがります。なんという字でしょう？

※ヒント: 8月31日の給食に登場するのは「ジャ◯◯マン！」

太陽の光をいっぱい浴びた夏野菜は、
わたしたちの健康を守ってくれる、
夏をのりきるための強い味方です！
おいしくいただきましょう。



しょうが	えだまめ	オクラ	かぼちゃ
アスパラガス	にんじん	ほうれんそう	とうもろこし
だいこん	ブロッコリー	たまねぎ	ゴーヤ
ししとう	ピーマン	なす	トマト



クイズのこたえはおもて面へ⇒