

8月 こんだてのおしらせ



青森市浪岡学校給食センター

実施日	こんだて			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくる食品	おもに体の調子をととのえる食品	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	早寝 早起き 朝ごはん
	主食	のみもの	おかずのい						
17 (月)	ごはん	牛乳	合がも団子の中華スープ、豚キムチ丼の具 豆乳プリン	ごはん、さとう ごま油 豆乳プリン	牛乳、合がも団子 ぶた肉、みそ	にんじん、白菜 長ねぎ、ぜんまい 白菜キムチ、ピーマン にんにく	小 649 中 811	小 24.0 中 28.6	は、生活リズムを整え、 規則正しい生活を送ること が大切です。早寝・早 起き・朝ごはんをしまっ りとし身に付けましょう。 特に、朝ごはんは、食べ ると午前中の勉強などを がんばるので、欠かさ ず食べましょう。 
18 (火)	ごはん持参	牛乳	どさんこ汁、さんまのオレンジ煮 パリパリ大根サラダ、和風乳化したドレッシング	ごはん じゃがいも ドレッシング	牛乳、わかめ みそ、とり肉 さんまオレンジ汁	にんじん、長ねぎ コーン、切り干し大根 きゅうり	小 654 中 789	小 24.8 中 28.5	
19 (水)	ごはん	牛乳	わかめスープ、焼き肉煮 りんごとお米のデザート	ごはん、さとう 米油 りんごとお米の デザート	牛乳、とうふ わかめ、ぶた肉 みそ	にんじん、コーン 干しいたけ、長ねぎ 玉ねぎ、ピーマン もやし、にんにく	小 553 中 723	小 22.9 中 31.8	
20 (木)	蜜にんじんパン	牛乳	ブラウنشチュー フルーツあんじん	雪にんじんパン じゃがいも あんじんとうふ	牛乳、ぶた肉 スキムミルク チーズ	玉ねぎ、にんじん もも、パイ みかん、アップルソース	小 652 中 832	小 21.0 中 25.7	
21 (金)	ごはん	牛乳	みそけんちん汁 ほうれん草入り厚焼きたまご、豚肉のコンソメ炒め	ごはん、ごま油 バター、さとう	牛乳、とうふ みそ、ぶた肉 ほうれん草入り あつ焼きたまご	大根、にんじん ごぼう、糸こんにやく 長ねぎ、しめじ コーン、いんげん	小 578 中 727	小 21.6 中 26.1	
24 (月)	麦ごはん	牛乳	チキンカレー、チーズサラダ フレンチドレッシング、メロンゼリー	麦ごはん じゃがいも ドレッシング メロンゼリー	牛乳、スキムミルク とり肉 粉チーズ チーズ	にんじん、玉ねぎ アップルソース にんにく、キャベツ きゅうり	小 687 中 908	小 25.2 中 31.9	
25 (火)	ごはん持参	牛乳	にら玉みそ汁、あじフライ きんぴらごぼう、パックソース	ごはん でんぶ 米油、ごま油 いりごま	牛乳、たまご とうふ、さつまあげ あじフライ、みそ ぶたひき肉	干しいたけ、にんじん 玉ねぎ、にら ごぼう、糸こんにやく	小 673 中 830	小 28.3 中 32.4	
26 (水)	ごはん	牛乳	ギョウザスープ、マーボー春雨 さけふりかけ	ごはん、春雨 さとう、でんぶ ごま油	牛乳、ギョウザ ぶたひき肉 さけふりかけ	もやし、にんじん 干しいたけ、長ねぎ なす、にんにく しょうが	小 569 中 767	小 19.2 中 25.9	
27 (木)	米粉パン	牛乳	ホワイトシチュー マスカットゼリーのフルーツポンチ	米粉パン バター じゃがいも ゼリー	牛乳、とり肉 チーズ スキムミルク	玉ねぎ、にんじん パセリ、もも パイ、みかん	小 608 中 809	小 24.2 中 31.1	
28 (金)	ごはん	牛乳	せんぎり汁、鶏肉のスタミナ炒め 昆布入り大豆煮	ごはん、米油	牛乳、油あげ みそ、とり肉 高野とうふ、ひじき こんぶ、大豆	キャベツ、にんじん 切り干し大根、玉ねぎ ピーマン、もやし、長ね ぎ	小 592 中 779	小 26.6 中 36.7	
31 (月)	ごはん	牛乳	ねりごまみそ汁、さばの生姜煮 すき昆布の炒め物	ごはん ねりごま すりごま 米油	牛乳、こんぶ、油あげ 液状ヨーグルト みそ、とり肉 さばのしょうが	小松菜、にんじん ごぼう、にんにく しょうが 糸こんにやく	小 597 中 847	小 24.9 中 34.6	

- ◆ こんだては、都合により変更するときがあります。
 - ◆ 魚には、ほねがあるので、気をつけて食べてください。
 - ◆ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている児童・生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。
 - ◆ 教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。
- 児童・生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

8.9月の給食だより

まだまだ暑い日が続いていますが、元気に過ごせていますか？夏休み中の生活習慣のまま学校が始まると、体調を崩しやすくなるので、早寝早起きはもちろん、1日3食しっかり食べて、生活リズムを整えましょう。



8月31日は

8(や)3(さ)1(い)の日!

野菜

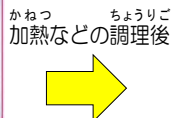


おほえて、たくさん食べよう!

の栄養素

みなさんは、1日に「野菜」をどのくらい食べているでしょうか？「野菜」は、私たちにとって毎日を元気に過ごすために、なくてはならない大切な食べ物です。1日350g以上食べることで、必要な栄養をとることができます。

350g



ゆでたり、炒めたり加熱をすると、かさが減って食べやすくなります。

ビタミンA



野菜の中には、β-カロテンの形で含まれています。粘膜を保護し、かせなどの病気から体を守る働きがあります。多く含まれている野菜…にんじん、ほうれん草、小松菜など

食物せんい



腸内細菌のバランスを保ち、排便を促します。また、糖質や脂質の吸収をおだやかにします。多く含まれている野菜…ごぼう、大根、きのこなど