

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
3	火	ご飯 鶏肉のソテー(トマトソースがけ) 揚げポテト かぼちゃの蒸し焼き 煮物(冬瓜・ちくわ・まるがんも) オニオンスープ(玉葱・人参・マッシュルーム) 飲むヨーグルト	鶏肉 ちくわ がんもどき 飲むヨーグルト	精白米 ごま 小麦粉 オリーブ油 じゃがいも 油 砂糖	玉葱 トマト かぼちゃ 冬瓜 マッシュルーム 人参	エネルギー 748 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 20.0 g	
4	水	なす天と蒸し鶏の冷やしうどん 枝豆のポテトサラダ 牛乳	鶏肉 卵 牛乳	うどん 小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	なす 小松菜 九条ねぎ 枝豆 コーン 人参 サニーレタス	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 25.6 g	
5	木	ご飯 鶏つみれとなすの野菜和風あん きゅうりともやしの中華酢 果物(バナナ) カップヨーグルト(鉄分強化)	鶏肉 卵 ロースハム 油揚げ カップヨーグルト	精白米 油 片栗粉 砂糖 ごま	なす 玉葱 赤ピーマン 人参 ぶなしめじ きゅうり さやいんげん もやし サニーレタス バナナ	エネルギー 719 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 22.8 g	
6	金	玄米入りご飯 鯖の七味唐揚げ ゆでキャベツのレモン風味 さつま芋のオレンジ煮 味噌けんちん汁 ミルクゼリー(チョコレートソースがけ)	サバ 豆腐 味噌 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 小麦粉 油 ごま 砂糖 里芋 さつま芋 こんにゃく	キャベツ 人参 枝豆 レモン ミニトマト 干しブドウ オレンジ 大根	エネルギー 856 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 25.5 g	
9	月	ナスとトマトのカレーライス 一口カツ せんキャベツ 果物(梨) 牛乳	豚肉 卵 牛乳	精白米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油	なす 玉葱 トマト ピーマン 赤ピーマン キャベツ 梨	エネルギー 767 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 27.6 g	
10	火	ベジタブルピラフ スパイシーチキンとスイートコーンフライ 粉ふき芋(青のり風味) コールスローサラダ ミネストローネ パインヨーグルト	鶏肉 海苔 ロースハム ベーコン 金時豆 ヨーグルト	精白米 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ 砂糖	グリーンピース サニーレタス ミニトマト キャベツ コーン 人参 玉葱 トマト パインアップル	エネルギー 840 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 27.9 g	
11	水	ご飯 鶏肉のごま味噌焼き キャベツといんげんのソース風味ソテー 南瓜のクリームチーズ和え 味噌汁(小松菜・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 味噌 油揚げ クリームチーズ 牛乳 カップヨーグルト	精白米 ごま 砂糖 油	キャベツ さやいんげん 赤ピーマン 玉葱 ミニトマト かぼちゃ 小松菜	エネルギー 725 kcal たんぱく質 37.9 g 脂質 16.5 g	
12	木	和風サラダのざるラーメン 切干し大根の和え物 果物(巨峰) アイスマルク(紅茶味)	わかめ 卵 カニカマ エビ 牛乳	中華麺 砂糖 ごま ごま油	きゅうり 水菜 大根 赤ピーマン 切干し大根 人参 モヤシ 小松菜 巨峰	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.6 g	
13	金	玄米入りご飯 鯛のサルサソースかけ ほうれん草ともやしの磯辺和え さつまいもの蜂蜜レモン 中華風揚げなす 冷製かぼちゃのミルクスープ 乳酸菌飲料	イワシ 海苔 牛乳 乳酸菌飲料	精白米 玄米 油 小麦粉 さつまいも はちみつ ごま油	トマト 玉葱 レモン ほうれん草 もやし ぶなしめじ なす コーン パセリ かぼちゃ	エネルギー 786 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 26.8 g	
17	火	<b>食べ残し0(ゼロ)day</b>		牛肉 チーズ 牛乳	精白米 油	玉葱 人参 エリンギ レタス キャベツ きゅうり ミニトマト コーン	エネルギー 839 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 37.1 g
18	水	かき玉うどんとちくわ天 小松菜と大根の酢味噌和え 果物(梨) 飲むヨーグルト	卵 ちくわ なると 味噌 飲むヨーグルト	うどん 片栗粉 小麦粉 油 砂糖	玉葱 小ネギ 小松菜 人参 大根 ぶなしめじ 梨	エネルギー 517 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.5 g	
19	木	ご飯 きのこたっぷり鶏つくね 温野菜の醤油麹和え カニカマと昆布の梅風味サラダ 味噌汁(かぼちゃ・油揚げ) カップヨーグルト	鶏肉 カニカマ 昆布 油揚げ 味噌 カップヨーグルト	精白米 片栗粉 じゃがいも さつまいも オリーブ油	エノキ茸 ぶなしめじ エリンギ ブロッコリー 人参 ミニトマト 豆苗 もやし かぼちゃ	エネルギー 759 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 19.5 g	
20	金	玄米入りご飯 鮭フライ せんキャベツ 五色なます すまし汁(わかめ・小ネギ) ミルクプリン	サケ 油揚げ わかめ 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 卵 小麦粉 パン粉 油 ごま 砂糖	キャベツ 赤キャベツ レモン トマト きゅうり 大根 人参 干し椎茸 小ネギ	エネルギー 785 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 23.9 g	

※食材の入荷等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

裏面につづく⇒



## 残暑を元気にのりきろう!



猛暑続きの夏休み、皆さんはどのように過ごしていたでしょうか。暑すぎて外出する機会が例年より少なかったのではないのでしょうか。そのために冷房に漬かりすぎて、今になって体の調子を崩してしまっている人がいるかもしれませんね。9月に入っても厳しい残暑が予想されています。下記のように生活のリズムを整え、気分を学習モードに切り替えて、元気に残暑をのりきりましょう!

●朝、早めに起きて、必ず朝食を食べて登校しましょう。主食だけでなく必ずおかずを組み合わせる食べましょう。たんぱく質を多く含む食品・料理(卵、肉、魚、大豆製品など)は、体温を上げたり、集中力を高めるのに必要です。

●野菜や海藻、キノコ、果物を積極的に食べ、食物繊維の摂取に努めましょう。食物繊維は、腸内の有用菌のえさとなり、腸内環境を整え、免疫力をアップさせるのに有効に働きます。



## ◆今月の食生活目標◆

### 牛乳・乳製品をしっかり摂ろう!



骨力(骨密度)をアップさせるには、カルシウムを食事から摂ることが欠かせません。それにうってつけな食品が牛乳です。牛乳が苦手だったり、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人(牛乳に含まれる乳糖を十分に分解できない)は、乳糖の少ないヨーグルトやチーズがおすすめです。スクールランチでは、毎日乳製品が出ますが、家でも牛乳やヨーグルトをしっかり摂ることを習慣づけてほしいと思います。

小魚や野菜にもカルシウムは含まれていますが、腸からの吸収率はさほど高くなく、また一度に食べられる量も限られてしまうため、一日に必要なカルシウムをまかなうことができません。その点を牛乳やヨーグルトは、クリアしているのです。

また、女性の骨密度は、18歳ごろまでにピークを迎えます。皆さんにとって今が、骨密度を高めることができる最適な年代なのです。老年期の骨がスカスカになってしまう骨粗しょう症を防ぐのは、今の皆さんの食習慣にかかっているのです。並びに、栄養バランスのとれた食事と、運動という刺激(重力の負荷)も骨密度を高めるための大切な要素となっています。

今月の食べ残し0(ゼロ)dayは17日(火)です!

24	火	ツナクリームピラフ レタスと大根のじゃこサラダ 果物(巨峰) 牛乳	ツナ 牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 ごま 油 小麦粉	玉葱 エリンギ レタス 大根 人参 ねぎ グリーンピース 巨峰	エネルギー 724 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 30.5 g
25	水	ご飯 鶏肉のエスニック風味焼き 温野菜のカレー風味 ごぼうと舞茸のきんぴら 味噌汁(白菜・油揚げ・小ネギ) 飲むヨーグルト	鶏肉 油揚げ 味噌 飲むヨーグルト	精白米 マヨネーズ 砂糖 片栗粉 しらたき 油 ごま油	玉葱 キャベツ 小松菜 人参 コーン ミニトマト ごぼう 舞茸 白菜 小ネギ	エネルギー 657 kcal たんぱく質 35.9 g 脂質 12.3 g
26	木	ご飯 麻婆茄子 わかめとトマトの中華和え 中華玉子スープ カップヨーグルト(鉄分強化)	豚肉 味噌 わかめ 卵 カップヨーグルト	精白米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ピーナッツ	なす 赤ピーマン ピーマン ねぎ トマト きゅうり サニーレタス 青梗菜	エネルギー 626 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.4 g
27	金	玄米入りご飯 沖目鯛の味噌漬け焼き 温野菜の和風和え 里芋ソテー ごぼうと竹の子のコロコロおかか煮 舞茸の和風スープ マスカットの杏仁豆腐	沖目鯛 味噌 かつお節 青のり 牛乳 ゼラチン	精白米 玄米 砂糖 里芋 オリーブ油 油 ごま油 ごま	キャベツ もやし 人参 小松菜 ごぼう 舞茸 小ネギ 大根 シャインマスカット	エネルギー 679 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.5 g
30	月	あんかけチャーハン 茎わかめの中華和え 冷凍みかん ベビーチーズ	焼き豚 卵 カニカマ 茎わかめ ベビーチーズ	精白米 油 はるさめ ごま油 片栗粉	ねぎ 青梗菜 人参 干し椎茸 もやし きゅうり みかん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 17.6 g

問い合わせ TEL03-3961-9996