

令和6年

8・9月給食だよ

青海町共同調理場



今月のテーマ…バランスのよい朝ごはんをとうろう



なつ げん き

夏を元気にすごすための

なつ

夏

ばて

たい

さく

対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとうろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとうろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとうろう

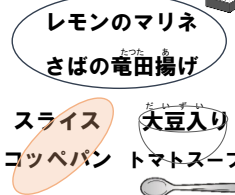
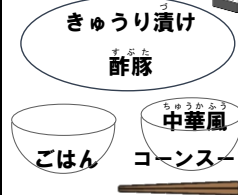


睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

曜日		月	火	水	木	金	
こんだて 献立と 配膳の図 あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価		とう こう まえ 登校前に まい にち あさ 毎日朝ごはん Go to school 		こんげつ じば きんしよ ざい 今月の地場産食材  きゅうり なし		 8月31日は 野菜の日 野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。	
		☆8・9月の予定 8月28日 2学期給食開始 9月17日 お月見献立 9月19日 食育の日		8月28日  夏みかんサラダ チキンドリア (ごはん)		29日  レモンのマリネ さばの竜田揚げ スライス 大豆入り コッペパン トマトスープ	
		あかの食品 きいろの食品 みどりの食品 栄養価		30日  きゅうり漬け 酢豚 ごはん 中華風 コーンスープ		きゅうにゅう ふだにく たまご ハム にめ でんぷん こびき あがら じゃがいも さとう しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり とうもろこし ことばなし 605kcal 23.1g	
		おもとに ちからをつくる はたらきの 食品 おもとに ちからをつくる はたらきの 食品 おもとに ちからをつくる はたらきの 食品		きゅうにゅう とりにく チーズ パン でんぷん あがら じゃがいも さとう たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし みかん キャベツ きゅうり 555kcal 18.4g		きゅうにゅう さば だいず ワインナー パン でんぷん あがら じゃがいも さとう キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり しめじ にんにく トマト パセリ 612kcal 26.5g	
		おもとに ちからをつくる はたらきの 食品 おもとに ちからをつくる はたらきの 食品 おもとに ちからをつくる はたらきの 食品		きゅうにゅう ふだにく たまご ハム にめ でんぷん こびき あがら じゃがいも さとう しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きゅうり とうもろこし ことばなし 605kcal 23.1g			

*都合により献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。



早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

曜日	月	火	水	木	金
2日	3日	4日	5日	6日	
献立と配膳の図 カミカミきんぴら 鶏肉のさっぱり煮 ごはん 厚揚げのみそ汁	献立と配膳の図 ごまじゃこ サラダ ツナのソフトめん トマトソース	献立と配膳の図 ひじきの炒め煮 白身魚のレモン和え ごはん とうがん入りみそ汁	献立と配膳の図 ブロッコリーのごまドレ ウインナーケチャップソース 背割り ABC コッペパン マカロニスープ	献立と配膳の図 シャキシャキサラダ ししゃもフリッター ごはん オイスターソース煮	
あかの食品	ぎゅうにゅう とりこく くさやめ ちくわ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ツナ チーズ ごさかな	ぎゅうにゅう ぶり だいず ひじき さつま揚げ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく
きいろの食品	こめ さとう あぶら ごま	ソフトめん あぶら ルウ ごま	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	パン さとう あぶら ごま マカロニ	こめ あぶら じゃがいも さとう
みどりの食品	しょうが にんじん ごぼう だけのこ	たまねぎ にんじん パセリ しめじ	パセリ にんじん こんにゃく いんげん	ブロッコリー きゅうり にんじん	きゅうり もやし にんじん とうがん
栄養価	キャベツ たまねぎ しめじ 556kcal 27.2g	トマト とうもろこし キャベツ もやし なし 589kcal 23.9g	とうがん しめじ こまつな 613kcal 26.3g	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ 547kcal 26.8g	だけのこ きくらげ チンゲンサイ しめじ 621kcal 23.1g
9日	10日	11日	12日	13日	
献立と配膳の図 ヨーグルト 海の幸スープ シャキシャキ そばろ丼	献立と配膳の図 ハニーサラダ チーズパン ポークビーンズ	献立と配膳の図 ガーリックポテト チンジャオロース ごはん わかめスープ	献立と配膳の図 添え野菜 オムレツ デミグラスソースかけ スライス ポテトミルク コッペパン スープ	献立と配膳の図 ごま酢和え いわしの生姜煮 ごはん いももち汁	
あかの食品	ぎゅうにゅう とりこく ちくわ とうろ なたと あぶり ぽてと ヨーグルト	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく ウィナー だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうろ なたと	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	ぎゅうにゅう わかめ とりこく あぶりあげ
きいろの食品	こめ あぶら さとう	パン あぶら じゃがいも さとう ルウ	こめ さとう じゃがいも でんぷん パター	パン ルウ さとう じゃがいも あぶり なまクリーム	こめ さとう ごま いもち
みどりの食品	たまねぎ えだまめ しょうが	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	だけのこ ビーマン しめじ しょうが	マッシュルーム たまねぎ キャベツ	キャベツ もやし とうもろこし
栄養価	キャベツ だいこん にんじん 576kcal 27.9g	たまねぎ マッシュルーム トマト 587kcal 27.2g	にんじん いんげん ねぎ えのきだけ 537kcal 21.4g	きゅうり にんじん しめじ 617kcal 24.8g	だいこん にんじん ねぎ しめじ ごぼう 639kcal 24.1g
16日	17日 ☆お月見こんだて	18日	19日 ☆食育の日	20日	
献立と配膳の図 敬老の日 大豆とさつまいもの揚げ煮 おおむきめん つき見かけ汁	献立と配膳の図 塩こんぶ和え いかのみそ煮 ごはん キムチ 肉じゃが	献立と配膳の図 ラムル 車ふと野菜の カラフル米粉揚げ 米粉 米粉パスタ コッペパン スープ	献立と配膳の図 ひじきと枝豆の サラダ シーフードカレー (ごはん)		
あかの食品	ぎゅうにゅう とりこく かまぼこ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう いか みそ こんにゃく ぶたにく	ぎゅうにゅう とりこく ウィナー	ぎゅうにゅう いか あすり ぽてと ひじき だいず	
きいろの食品	おおむきめん でんぷん さつまいも あぶり ゼリー	こめ さとう ごま じゃがいも あぶら	こめ さとう じゃがいも あぶり なまクリーム	こめ じゃがいも あぶり ルウ さとう ごま	
みどりの食品	こまつな にんじん ごぼう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん	かぼちゃ にんじん ブロッコリー パセリ	にんじん たまねぎ りんご えだまめ	
栄養価	ねぎ しめじ 677kcal 28.5g	だいこん たまねぎ たら はくさい 563kcal 25.8g	キャベツ たまねぎ しめじ 637kcal 24.7g	キャベツ にんじん とうもろこし 591kcal 21g	
23日	24日	25日	26日	27日	
献立と配膳の図 振替休日 ブロッコリーポテト チリコンカンサンドの具 背割り チンゲン菜の コッペパン スープ	献立と配膳の図 こんにゃく炒め えだまめコロッケ ごはん もずくの みそ汁	献立と配膳の図 なし マカロニソテー レーズン クラム セサミパン チャウダー	献立と配膳の図 もやしとコーンのおひたし さばのカレー煮 ごはん 切り干し 大根のみそ汁		
あかの食品	ぎゅうにゅう さつま揚げ もずく あぶりあげ みそ	ぎゅうにゅう さつま揚げ もずく あぶりあげ みそ	ぎゅうにゅう ウィナー あすり パーコン	ぎゅうにゅう さば とうろ あぶりあげ みそ	
きいろの食品	パン さとう パンこ じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも	パン マカロニ あぶり じゃがいも パター ルウ	こめ さとう	
みどりの食品	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー	こぼろ こんにゃく にんじん いんげん	レーズン にんじん たまねぎ なし	しょうが もやし ほうれんそう キャベツ	
栄養価	とうもろこし チンゲンサイ 569kcal 26.8g	ねぎ えのきだけ 623kcal 20.5g	マッシュルーム ビーマン しめじ 646kcal 26.3g	えのきだけ とうもろこし にんじん だいこん 609kcal 25.6g	
30日	食育の日! 今月のメニュー 給食で学ぼうSDGs 今月紹介する食材は「米粉」です。米粉はお米を粉に加工した食品です。最近ではパンや、麺、ケーキなどの材料として、小麦粉の代わりに使われています。日本の食料自給率はとても低く、農産物や畜産物の多くを輸入に頼っています。そんな中で、唯一自給率100%の作物がお米です。米粉が小麦粉の代わりを果たすことで、国内の農業が守られ、食料の安定供給にもつながっています。 SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS				
献立と配膳の図 和風マカロニサラダ ひじきツナふりかけ ごはん 高野豆腐の たまごとじ	おもに体をつくるはたらきの食品 おもに熱や力のもとになる食品 おもに体の調子を整える食品 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)				
あかの食品	ぎゅうにゅう ひじき ツナ だいず とりこく とうろ なたと たまご				
きいろの食品	こめ さとう こま マカロニ カサゴ しょうが じゃがいも				
みどりの食品	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ				
栄養価	しめじ にんじん しめじ いんげん 644kcal 25.2g				