

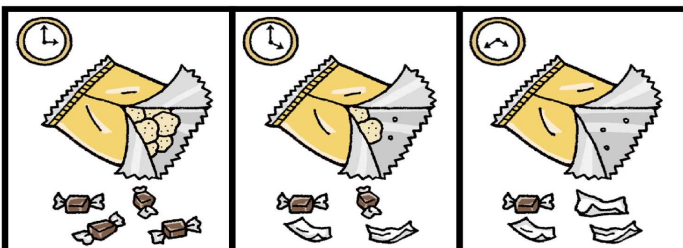
こんげつ 今月のテーマ…バランスのよい朝ごはんをとろう



なつ やす 夏休みこそ重要!!  
たい せつ 大切にしてほしい 栄養バランス

む あつ 蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、  
かたよ 偏った食事になってしまうことがあります。夏を元  
き 気にすくすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り  
い 入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事  
を心がけましょう。

STOP! だらだら食べ



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などにお菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

曜日	月	火	水	木	金
	<p>8月30日は加茂小セレクト給食です!</p> <p>30日は、給食委員会が「2学期も暑さに負けず良いスタートがきれるように」と企画したセレクト給食です。3つの献立を立て、その中から全校で1番多くの人に選ばれた献立です。お楽しみに!</p>	<p>☆今月の予定☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>8月26日 2学期給食開始</li> <li>8月30日 加茂小セレクト給食</li> <li>9月9日 お月見献立</li> <li>9月20日 食育の日献立</li> </ul>	<p>副菜 主菜</p> <p>主食 汁物</p> <p>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</p> <p>エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 618kcal 20.1g</p>	<p>26日</p> <p>フレンチ サラダ</p> <p>鶏肉のクリームソース (カレー風味ライス)</p> <p>牛乳 とりにく チーズ ごはん パター あぶら さとう たまねぎ フロッコリー ヒんじん マッシュルーム コーン グリーンピース パセリ キャベツ きゅうり</p>	
	<p>29日</p> <p>切干大根サラダ 鮭の塩こうじ焼き</p> <p>ごはん 夏野菜のみそ汁</p>	<p>30日 加茂小セレクト給食</p> <p>ひじきとえだ豆のサラダ</p> <p>ナン キーマ カレー</p>	<p>31日</p> <p>チーズ 車ふと野菜の揚げ煮</p> <p>ごはん 真だくさんみそ汁</p>	<p>1日</p> <p>キャベツとツナのサラダ 鶏肉のマスタード焼き</p> <p>コッペパン 夏野菜のミネストローネ</p>	<p>2日</p> <p>ハンパンスー マーボーなす</p> <p>ごはん もずくとおのすूप</p>
あかの食品	牛乳 さけ あぶらあげ だいず みそ	牛乳 ぶたにく だいず チーズ ひじき ハム	牛乳 とりにく だいず あぶらあげ チーズ みそ	牛乳 とりにく まぐろ ベーコン チーズ	牛乳 ぶたにく みそ ハム もずく たまご
きいろの食品	ごはん さとう ごまあぶら	ナン あぶら ルウ ごまあぶら さとう ごま	ごはん だんごん くらもち あぶら さとう じゃがいも	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら だんごん はちまき ごま
みどりの食品	きりぼしだいこん きゅうり こまつな じんじん	たまねぎ じんじん グリーンピース セロリ	かぼちゃ じんじん えだまめ	キャベツ じんじん きゅうり コーン 筈	しょうが にんにく なす じんじん たけのこ
みどりの食品	なす かぼちゃ たまねぎ ほろれんそう	しょうが にんにく えだまめ きゃべつ コーン	きゃべつ こまつな たまねぎ	たまねぎ スッキーニ にんにく トマト パセリ	しいたけ もやし きゅうり えのきたけ なかねぎ
栄養価	581kcal 30.6g	601kcal 30.5g	685kcal 25.9g	623kcal 27.6g	559kcal 22.3g

\*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。

曜日	月	火	水	木	金
5日	6日	7日	8日	9日	お月見献立 お月見団子 コーンおひたし さんまのしょうが煮
ごはん えだ豆コロッケ うめちり 高野豆腐の みそ汁	鶏肉とレバーの中華揚げ たんめん スープ	のり酢和え いかの煮付け 夏野菜の 玉子とじ	チーズサラダ 黒糖米粉 マカロニ コッペパン グラタン風	ごはん 月見 団子汁	
あかの食品	牛乳 わかめ こうやどうふ みそ	牛乳 ぶたにく とりレバー とりにく	牛乳 いか のり とりにく こうやどうふ たまご	牛乳 チーズ とりにく	牛乳 さんま かつおぶし とりにく かまぼこ
きいろの食品	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	ちゅうかめん あぶら でんぷん じゃがいも さとう ごま	ごはん さとう ごま	ごはん さとう しらたま つきみだんご	ごはん さとう しらたま つきみだんご
みどりの食品	えだまめ ほうれんそう きゃべつ もやし	しょうが にんにく きゃべつ もやし にんじん	しょうが ごまつな もやし きゃべつ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	しょうが もやし ほうれんそう コーン
栄養価	631kcal 22.6g	642kcal 29.7g	617kcal 30.2g	657kcal 24.7g	721kcal 25g
12日	13日	14日	15日	16日	
大豆の燗煮 あじのごま照り焼き あさりの すまし汁	たくあん和え とり天 ごめめん ご目汁	海藻 なし ポークカレー (ごはん)	ひじきと青菜のサラダ 鶏肉のアップルジンジャーソテー キャロット スープ	もやしと油揚げのごま酢和え ミニフィッシュ 鮭そぼろ丼の具 じゃがいもと わかめのみそ汁	
あかの食品	牛乳 あじ だいず ひじき さつまあげ あさり かまぼこ	牛乳 とりにく なたと かつおぶし	牛乳 なし かつお かつおめし かつお かつおめし	牛乳 とりにく ひじき ハム じゃがいも ベーコン スキムミルク	牛乳 鮭 ぶたにく さいず たまご あぶらあげ かつおめし じゃがいも
きいろの食品	ごはん ごま さとう あぶら	ごはん じゃがいも あぶら ルク ごまあぶら ごま	パン あぶら じゃがいも バター	ごはん あぶら さとう ごま ごま じゃがいも	
みどりの食品	えだまめ にんじん いんげん こまつな	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ	りんご しょうが ほうれんそう きゅうり	たまねぎ グリーンピース しょうが もやし	
栄養価	577kcal 27.6g	647kcal 29.4g	687kcal 20.8g	624kcal 30.9g	650kcal 29.7g
19日	20日	21日	22日	23日	
敬老の日 かわりきんぴら かつおの電田揚げ 切干大根の みそ汁	★食育の日★ 夏野菜ソース ハンバーグ パインチップ じゃがいもの コッペパン ポタージュ	かきのもとのおひたし さばのソース煮 厚揚げの みそ汁	ビーンズサラダ カレーオムレツ レーズン ジュリアン スープ	秋分の日 おじゃが 団子汁	
あかの食品	牛乳 かつお ぶたにく とうろ あぶらあげ だいず みそ	牛乳 とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳 たまご きゅうりにく だいず ハム ベーコン	牛乳 ぶたにく とりにく みそ	
きいろの食品	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	ごはん さとう	パン さとう でんぷん ソンエッグマヨネーズ じゃがいも	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	
みどりの食品	しょうが ごぼう にんじん いんげん	パイナップル しょうが にんにく なた たまねぎ スズキニ	レーズン えだまめ きゅうり にんじん	はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく にら	
栄養価	611kcal 19g	628kcal 26.8g	616kcal 22.4g	580kcal 22.3g	
26日	27日	28日	29日	30日	
かわりきんぴら かつおの電田揚げ 切干大根の みそ汁	じゃが チーズ ベスカトーレ	ゆかり漬け かぼちゃひき肉フライ 小松菜と 打ち豆のみそ汁	りんごジャム ごぼうとツナのサラダ ブラウン シチュー	おじゃが 団子汁 豚キムチ丼 (ごはん)	
あかの食品	牛乳 かつお ぶたにく とうろ あぶらあげ だいず みそ	牛乳 いか あさり まぐろ チーズ ベーコン	牛乳 ぶたにく あぶらあげ だいず みそ のり	牛乳 まぐろ ぶたにく	
きいろの食品	ごはん あぶら さとう じゃがいも ごま	ごはん あぶら ごま じゃがいも	パン りんごジャム ソンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも あぶら じゃがいも	ごはん ごまあぶら さとう でんぷん じゃがいも	
みどりの食品	しょうが ごぼう にんじん いんげん	かぼちゃ たまねぎ きゃべつ きゅうり	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん	はくさい たまねぎ にんじん りんご にんにく にら	
栄養価	649kcal 28.7g	658kcal 27.8g	609kcal 19.1g	669kcal 22.7g	

食育の日!  
旬(しゅん)のおやさい  
いただきます!

今月の食育の日メニューは、ハンバーグの夏野菜ソースかけです。みなさんが大好きなハンバーグにしゅんの夏野菜を使ったソースをかけていただきます。夏野菜ソースは、なす、ズッキーニ、ピーマン、パプリカが入ったトマトソースです。パプリカは6~9月がしゅんの野菜で、ピーマンよりも肉厚なのが特徴です。色は赤やオレンジ、黄色など色鮮やかで料理にも彩りを添えてくれます。



~ 今月も加茂産の食材が登場します ~

9月16日から加茂産のきゅうりが給食に登場します。また、9月14日と9月30日のなしも加茂でとれたものです。14日は「豊水なし」、30日は「あきづきなし」の予定です。お楽しみに!

