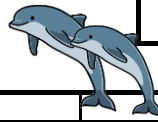




8月 給食だよ！



☀ 早ね・早おき・朝ごはん ☀

令和5年 須田共同調理場

月	火	水	木	金
<p>協力し合おう！ 家庭の仕事</p> <p>家族のために 食事をつくる</p> <p>食事の片づけをする</p> <p>ごみ出しをする</p> <p>家庭の仕事には、食事をつくったり、洗濯をしたり、掃除をしたりするなどさまざまなものがあります。家族の一員として協力し合うためにも、生活をふりかえり、家庭の中で自分ができることを探しましょう。</p>				<p>25 須田中給食開始</p> <p>ごはん かき玉みそ汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根のごま酢あえ 牛乳</p> <p>牛乳 豆腐 みそ 卵 豚肉</p> <p>ごはん ジャがいも 砂糖 ごま</p> <p>玉ねぎ にんじん えのきたけ 小松菜 長ねぎ しょうが 切干大根 もやし きゅうり</p> <p>小 608kcal / 28.0g ㍉ 中 772kcal / 34.0g</p>
<p>28 須田小給食開始</p> <p>ごはん ワンタンスープ いかとポテトのチリソース 小松菜とえのきの中華あえ 牛乳</p> <p>牛乳 わかめ 豚肉 なたと いか</p> <p>ごはん ワンタン 片栗粉 ジャがいも 油 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>にんじん なら 玉ねぎ もやし 長ねぎ トマト 小松菜 えのきたけ</p> <p>小 609kcal / 24.2g ㍉ 中 786kcal / 29.5g</p>	<p>29</p> <p>ゆで中華めん ジャージャーめんソース もやしと小松菜のナムル 牛乳 なし</p> <p>牛乳 豚肉 大豆</p> <p>中華めん 油 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま</p> <p>玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ 長ねぎ もやし 小松菜 なし</p> <p>小 656kcal / 28.1g ㍉ 中 832kcal / 35.5g</p>	<p>30</p> <p>ごはん 豚汁 ますの西京焼き ひじきと大豆の煮物 牛乳</p> <p>牛乳 豚肉 豆腐 みそ ます ひじき 大豆 油揚げ</p> <p>ごはん ごま油 油 砂糖</p> <p>ごぼう 玉ねぎ 大根 にんじん つきこん 長ねぎ いんげん</p> <p>小 577kcal / 29.2g ㍉ 中 740kcal / 35.8g</p>	<p>31</p> <p>パンチップパン あさり入りミネストローネ ミートオムレツ フレンチサラダ 牛乳</p> <p>牛乳 ベーコン あさり たまご 鶏肉 豚肉</p> <p>米粉パン 砂糖 ジャがいも マカロニ 砂糖 油 パン粉</p> <p>パイナップル にんじん 玉ねぎ セロリー トマト キャベツ きゅうり コーン</p> <p>小 567kcal / 23.9g ㍉ 中 774kcal / 31.7g</p>	<p>予定など</p> <p>主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他</p> <p>赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる</p> <p>小 エネルギー/たんぱく質</p>

8月31日は「野菜の白」

おもに体の調子を整えるはたらきをする野菜は、成人で1日350~400gとることが望ましいとされています。7歳以上の子どものも、1回の食事につき両手で1杯が大体)の適切な量とされます※。野菜は、炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べられます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから 野菜を 食べよう!



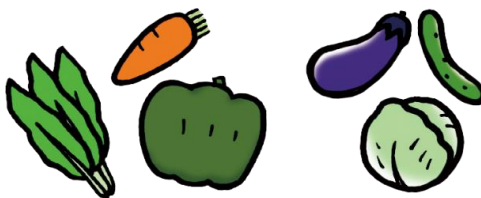
朝ごはんを食べないと、1日に食べることでできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

サラダだけでなく バリエーション豊かに!



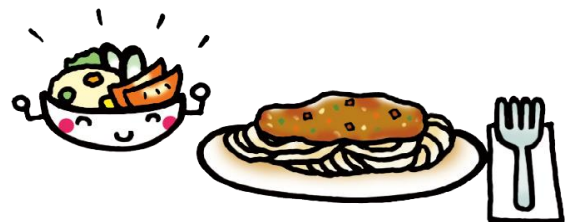
生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。

いろんな野菜を たの 楽しもう!



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず!



ごはん野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。