








月			火			水			木			金		
7・8月の目標			～暑さに負けない食事をしよう～						ピーマン食べて、ハッピーマン!					
食欲が低下し、あっさりした食べ物に偏りがちな夏の食事を改善しましょう!!									ピーマンはビタミンCがたっぷり、同じ量のイチゴよりも多い、カロテンも多く含んでいます。			ピーマンは完熟すると美味しくなります。甘味が出てビタミンCやカロテンの含有量も倍以上になります。苦手な人は赤ピーマンからチャレンジしてみてもいいですね。		
ポイント1 まずは、1日3食規則正しいリズムで食べましょう。食欲がない時には、にんにくや、しょうが、ねぎなどの薬味や、カレー粉、とうがらしなどの香辛料を利用して、食欲を増進させる工夫をしましょう。			ポイント2 たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(豚肉・レバー・大豆・うなぎ・魚料理)を食べよう。			ポイント3 汗で流れやすいビタミン、ミネラルを補給するため緑黄色(色のこい)野菜と淡色(色のうすい)野菜、海そう、果物をしっかり食べよう。			ピーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理すればカロテンの吸収も助けます。ビタミンB群の豊富な豚肉と組み合わせ、いため肉などにすれば、夏を元気に乗り切れそうですね。			ピーマンのビタミンCは熱に強く、油で調理すればカロテンの吸収も助けます。ビタミンB群の豊富な豚肉と組み合わせ、いため肉などにすれば、夏を元気に乗り切れそうですね。		
今日の給食のめあて			トマト料理でうま味アツ!			1日 よくかんで食べよう			2日 今月のめあてを確認しよう			3日 交互食べをしよう		
はいぜんず配膳図 下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。			ヨーロッパでは、「トマトの時期には下手な料理はない」といわれるくらい、トマトには、うま味成分のグルタミン酸が含まれています。これは、日本食のだしには欠かせない「昆布」と同じうま味成分です。			えだまめ、おひたし、ごはん、カレー、にじゅうが、豆製品			ごもくまめ、さけ、ごまみそやき、ごはん、くたくさんみそしる、緑黄色野菜			すぶた、チーズ、なめしごはん、わかめスープ、くだもの果物		
赤の食品～血や肉や骨になる～			ですから、ヨーロッパではトマトをソースになどの料理に使うことが多いのです。			食赤品のぶた肉、じゃこ、こんぶ、かつお節、牛乳			食赤品のみそ、ぶた肉、だいず、鮭切身、とり肉、みそ、牛乳			食赤品のぶた肉、とうふ、チーズ、わかめ、牛乳		
緑の食品～体の調子を整える～			トマトは、夏が旬です。トマトを使って色々な料理を作ってみませんか?			食緑品のにんじん、たまねぎ、インゲン、えだまめ、ほうれんそう、もやし			食緑品のしいたけ、にんじん、ごぼう、しょうが、インゲン、だいこん、はくさい、こまつな			食緑品の菜めし、しょうが、たけのこ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、だいこん		
黄色の食品～熱や力になる～			トマト			黄色の食品のこめ、じゃがいも、糸こんにゃく、ごま、あぶら、さとう			黄色の食品のさとう、こめ、ごま、こんにゃく、さとう、あぶら、じゃがいも			黄色の食品のこめ、あぶら、さとう		
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137			ND			ND			ND			ND		
基準量			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)		
たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)		
脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)		
塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)		
6日 行事食を味わおう			7日 暑さに負けない食事をしよう			8日 ミニトマトにチャレンジしよう			9日 朝食モデル献立			10日 夏野菜を味わおう		
てづくり、ほしかた、たなはた、ゼリー、シーチキン、ごはん、そうめんじる、こざかな、小魚			りんごジュース(ようちえん)、ジョア(しょうがっこう)、わかめサラダ、ジャージャーめん、かいぼう、海藻			ミニトマト、ごまみそやき、ごはん、ごもくスープ、きのこ			まりほしだいこん、いためもの、かつおのみそがらめ、ごはん、たまねぎのみそしる、緑黄色野菜			すいか、カミカミサラダ、なつのみかくカレー、まめ豆		
食赤品のとり肉、なると、牛乳、ゼラチン、まぐろ缶			食赤品のぶた肉、みそ、かまぼこ、わかめ、牛乳、ジョア			食赤品のとり肉、とうふ、ぶた肉、牛乳、ひじき			食赤品のかつお、みそ、さつまあげ、あぶらあげ、にぼし、牛乳			食赤品のぶた肉、とうにゅう、牛乳		
食緑品のだいこん、にんじん、みつば、しいたけ、パイン、ブルーベリー、えだまめ、しょうが、レモン			食緑品のたけのこ、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、きゅうり、だいこん、キャベツ			食緑品のしょうが、きゅうり、もやし、ミニトマト、しいたけ、たけのこ、にんじん、チンゲン菜			食緑品のしょうが、切干、天根、にんじん、こまつな、たまねぎ、ほうれん草			食緑品のかぼちゃ、トマト、いんげん、たまねぎ、すいか、にんにく、ごぼう、にんじん、きゅうり		
黄色の食品のこめ、さとう、ごま、コロッケ、あぶら、ひやむぎ			黄色の食品の中華めん、あぶら、さとう			黄色の食品のこめ、かたくり、ごま、さとう、マロニー、あぶら			黄色の食品のこめ、かたくり、こ、あぶら、さとう、ごま			黄色の食品のあぶら、ごま、マヨネーズ、さとう、こめ、おおむぎ		
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム134・137			ND			ND			ND			ND		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)			エネルギー(kcal)		
たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)			たんぱく質(g)		
脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)			脂質(g)		
塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)			塩分(g)		



月			火			水			木			金		
13日 ピーマン料理にチャレンジしよう			14日 アメリカ料理を味わおう			15日 郷土料理献立			16日 じゃがいもを味わおう			17日 うなぎを味わおう		
<div><div>えびシウマイ チンジャオロース</div><div></div><div>ごはん キムチ スープ</div><div>緑黄色 野菜</div></div>			<div><div>ゆでキャベツ さかなフライ タルタルソースがけ</div><div></div><div>コップパン ポーク ビーンズ</div><div>たんぱく 質野菜</div></div>			<div><div>ひじきのいため じゃがいもの みそがらめ</div><div></div><div>ごはん けんちんじる さかな</div></div>			<div><div>ヨーグルト ジャーマン ポテト</div><div></div><div>チキンカレー ピラフ</div><div>あさりの スープ</div><div>かいそう 海藻</div></div>			<div><div>デザート きゅうりの ピリからあえ</div><div></div><div>うなぎいり ちらしずし</div><div>さわにわん たんぱく 質野菜</div></div>		
食赤品の	ぶた肉 牛肉 エビ とり肉 とうふ 牛乳		食赤品の	たら 卵 大福豆 ぶた肉 牛乳		食赤品の	みそ 干ひじき だいず まぐろ缶 とり肉 とうふ 牛乳		食赤品の	とり肉 豆 ベーコン あさり 牛乳 ヨーグルト		食赤品の	うなぎ 油揚げ きざみのり ぶた肉 牛乳	
食緑品の	にんにくしょうが ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ キムチ だいこん		食緑品の	たまねぎ ピクルス キャベツ にんじん パセリ ダイストマト缶		食緑品の	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう		食緑品の	たまねぎ にんじん パセリ にんにく キャベツ		食緑品の	にんじん しいたけ えだまめ きゅうり かぶ だいこん ごぼう 水菜	
食黄色品の	こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ		食黄色品の	パン あぶら マヨネーズ オリーブオイル さとう		食黄色品の	こめ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく		食黄色品の	こめ あぶら じゃがいも オリーブオイル		食黄色品の	こめ さとう あぶら ごま	
検査結果(単位:kg/Bq)セシウム 134・137			ND											
栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校	栄養価	幼稚園	小学校
エネルギー(kcal)	451	633	エネルギー(kcal)	439	626	エネルギー(kcal)	434	625	エネルギー(kcal)	493	673	エネルギー(kcal)	435	608
たんぱく質(g)	17.5	24.4	たんぱく質(g)	19.3	26.4	たんぱく質(g)	16.4	23.6	たんぱく質(g)	17.4	23.9	たんぱく質(g)	15.8	22.4
脂質(g)	14.4	20.7	脂質(g)	15.2	22.5	脂質(g)	12.9	19.4	脂質(g)	14.7	20.6	脂質(g)	14.1	19.8
塩分(g)	1.9	2.4	塩分(g)	1.3	1.9	塩分(g)	1.7	2.3	塩分(g)	2.5	3.2	塩分(g)	2.2	2.8