



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!!									<p><b>ビタミンの優等生!</b>                      ビタミンCがたっぷり、同じ重さのイチゴよりも多い。カロテンも多く含んでいます。</p> <p><b>切り方や調理法で苦手克服!</b>                      横切りにするとにおいがきついのので縦切りに。種は切らずに火をしっかりと通すと苦みが和らぎます。</p> <p><b>完熟させた赤ピーマンはさらに栄養満点!</b>                      ピーマンは完熟すると赤くなります。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くださいね。</p> <p><b>血液をサラサラにするビタミンB12!</b>                      ピーマンにはビタミンB12の成分、ビタミンB12は血行や血液循環を助けてくれます。</p> <p>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、いため物などにすれば、夏を元気に乗り切れそうですね。</p>					
<b>ポイント1</b> 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。			<b>ポイント2</b> 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。			<b>ポイント3</b> 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。								
今日の給食のめあて			1日 今月のめあてを知らう			2日 旬の果物を味わおう			3日 大豆の栄養を知らう			4日 ピーマンにチャレンジしよう		
<b>はいげんず配膳図</b> 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。			ヤクルト(ようちえん) ジョア(しょうがっこう) あんかけ やきそば 生ムチづけ かいどう 海藻			こさかな ほうりょう すいか ごはん カレーにくじゃ 緑黄色野菜			きゅうりのナムル きょうざ ごはん マーボー豆腐 こさかな 小魚			こさかな きんぴら ピーマンのにくづめフライ わかめごはん とうふのみそしる きのこと		
赤の食品～血や肉や骨になる～			赤の食品 ぶた肉 牛乳 ジョア うずら卵水煮			赤の食品 にぼし だいず ぶた肉 牛乳			赤の食品 とうふ 豚ひき肉 みそ 牛乳			赤の食品 さつまいも とうふ とうもろこし 牛肉 にぼし みそ 牛乳 ぶた肉 たまご		
緑の食品～体の調子を整える～			緑の食品 はくさい チンゲン菜 にんじん たけのこ きゅうり キャベツ きくらげ しいたけ			緑の食品 にんじん たまねぎ いんげん すいか			緑の食品 きゅうり もやし ねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく			緑の食品 ごぼう にんじん たけのこ いんげん たまねぎ 小松菜 ピーマン		
黄色の食品～熱や力になる～			黄の食品 中華めん かたくりこ ごま油 さとう			黄の食品 こめ かたくりこ ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく			黄の食品 こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ			黄の食品 こめ さとう ごま かたくりこ こむぎこ パン粉		
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND			ND			検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND		
基準量 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) 510 640			エネルギー(kcal) 504 672			エネルギー(kcal) 467 659			エネルギー(kcal) 430 616			エネルギー(kcal) 478 676		
たんぱく質(g) 18.0 24.0			たんぱく質(g) 24.0 31.5			たんぱく質(g) 16.1 22.9			たんぱく質(g) 19.7 27.2			たんぱく質(g) 17.3 24.6		
脂質(g) ～16.0 ～21.0			脂質(g) 11.4 17.0			脂質(g) 13.9 20.4			脂質(g) 14.5 20.8			脂質(g) 15.1 21.8		
塩分(g) ～2 ～2.5			塩分(g) 1.8 2.4			塩分(g) 1.5 1.8			塩分(g) 1.5 2.1			塩分(g) 2.2 2.8		
7日 行事食を味わおう			8日 トマト料理を味わおう			9日 暑さに負けない食事をとろう			10日 よくかんで食べよう			11日 かぼちゃの栄養を知らう		
たなぼけ とりにくのフルーツ やくみソースがけ えだまめ ごはん そうめんじる かいどう 海藻			ジンジャーサラダ しろうみざかな フライ コッパパン ミネストローネ とうふ			えびシウマイ チンジャオロース ちゅうかふう ごはん ユーンスープ きのこと			こさかな ひじきの ささかまの つくだに てんぷら ごはん とんじり こさかな 小魚			かぼちゃ チーズフライ シーチキン とりにくご ごはん たまごのスーフ いも類		
赤の食品 とり肉 なた 牛乳			赤の食品 白身魚 かまぼこ ベーコン だいず チーズ 牛乳			赤の食品 ぶた肉 エビ 牛乳 こさかな わかめ			赤の食品 かまぼこ とり肉 だいず ぶた肉 とうふ みそ 牛乳			赤の食品 とうふ たまご まぐろ かつお 牛肉 牛乳		
緑の食品 えだまめ たまねぎ にんにく 水菜 にんじん ねぎ しいたけ みかん 缶詰 もも メロン			緑の食品 きゅうり キャベツ しょうが たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ダイストマト缶			緑の食品 にんにく しょうが ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ たまねぎ こねぎ			緑の食品 しいたけ にんじん ごぼう いんげん だいこん たまねぎ			緑の食品 しょうが かぼちゃ しいたけ にんじん チンゲン菜 ねぎ		
黄の食品 こめ さとう あぶら パター 小麦粉 さとう そうめん			黄の食品 パン さとう あぶら			黄の食品 こめ さとう あぶら かたくりこ			黄の食品 こめ 天ぷら粉 あぶら こんにやく じゃがいも			黄の食品 こめ おおむぎ あぶら さとう		
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137			ND			ND			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) 445 634			エネルギー(kcal) 432 633			エネルギー(kcal) 437 605			エネルギー(kcal) 469 654			エネルギー(kcal) 454 631		
たんぱく質(g) 21.9 30.1			たんぱく質(g) 19.1 27.5			たんぱく質(g) 19.1 25.7			たんぱく質(g) 20.3 27.2			たんぱく質(g) 16.5 23.1		
脂質(g) 8.5 13.6			脂質(g) 14.8 22.2			脂質(g) 12.9 18.1			脂質(g) 12.8 19.1			脂質(g) 16.3 22.9		
塩分(g) 2.5 3.2			塩分(g) 2.4 3.3			塩分(g) 2.2 2.7			塩分(g) 2.3 2.8			塩分(g) 1.7 2.2		

7月 よていにこんだて No.2



月	火	水	木	金
14日 給食なし	15日 はしの日	16日 朝食モデル献立	17日 夏野菜を味わおう	18日 うなぎを味わおう
	 てづくりももセリー	 ひじきのいため さけの みそマヨネーズやき	 パイナップル	 デザート
	 ちゅうかサラダ	 ごはん	 ハンハンジー サラダ	 きゅうりの とりからあえ
	 タンタンめん	 にうたま みとしる	 なつのみかくカレー	 うなぎい ちらしずし
	 豆製品	 果物	 海藻	 緑黄色 野菜
弁当 び 弁当日	<b>食赤品</b> 豚ひき肉 みそ ロースハム わかめ 牛乳	<b>食赤品</b> さけ ひじき だいず まぐろ缶 たまご 牛乳	<b>食赤品</b> ぶた肉 とり肉 牛乳 チーズ 牛乳	<b>食赤品</b> うなぎ 油揚げ さとう のり ぶた肉 牛乳
	<b>食緑品</b> 小松菜 もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが きゅうり もやし もも	<b>食緑品</b> たまねぎ にんじん にら しいたけ	<b>食緑品</b> かぼちゃ トマト さやいんげん たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり もやし	<b>食緑品</b> にんじん しいたけ 枝豆 きゅうり にんじん だいこん ごぼう 水菜
	<b>食黄品</b> 中華めん ごま あぶら さとう	<b>食黄品</b> こめ マヨネーズ さとう かたくりこ	<b>食黄品</b> こめ おおむぎ ごま さとう あぶら	<b>食黄品</b> 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	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)
	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)
	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)	塩分(g)