



月		火		水		木		金	
7・8月の目標		～暑さに負けない食事をしよう～							
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!!									
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。					
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		3日	
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。 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。 トマトは、夏が旬です。トマトをいろいろな料理を作ってみませんか?		ごちそうめさけのごまみそやき ごはん ぐたくさんみそしる 緑黄色野菜					
赤の食品～血や肉や骨になる～				食赤の食品 食緑の食品 黄色の食品					
みどり しょうひん からだ ちようし ととの 緑の食品～体の調子を整える～									
きいろ しょうひん ねつ ちから 黄色の食品～熱や力になる～									
検査結果(kg/Bq)セシウム134・137				ND					
基準量 中学生 エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 ～27g 塩分 ～3g				栄養価 エネルギー(kcal) 769 たんぱく質(g) 41.3 脂質(g) 17.3 塩分(g) 2.5					
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 たなはたゼリー コロッケ シーチキン ごはん そうめんじる こざかな小魚		わかめサラダ じゃーじゃーめん かいどう海藻		ミニトマト ごまみそやき ごはん ごもくスープ きのこ		まりほしだいこんのいためもの 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	
食赤の食品 食緑の食品 黄色の食品		食赤の食品 食緑の食品 黄色の食品		食赤の食品 食緑の食品 黄色の食品		食赤の食品 食緑の食品 黄色の食品		食赤の食品 食緑の食品 黄色の食品	
とり肉 なんと 牛乳 ゼラチン まぐろ缶 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 こめ さとう ごま コロッケ あぶら ひやむぎ		ぶた肉 みそ かまぼこ わかめ 牛乳 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 中華めん あぶら さとう		とり肉 とうふ ぶた肉 牛乳 ひじき 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 こめ かたくりこ ごま さとう マロニー あぶら		かつお みそ さつまあげ あぶらあげ にぼし 牛乳 しょうが 切干大根 にんじん こまつな たまねぎ ほうれん草 こめ かたくりこ あぶら さとう ごま		ぶた肉 とうにゅう 牛乳 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 あぶら ごま マヨネーズ さとう こめ おおむぎ	
検査結果(kg/Bq)セシウム134・137				ND					
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー(kcal)	829	エネルギー(kcal)	900	エネルギー(kcal)	780	エネルギー(kcal)	800	エネルギー(kcal)	829
たんぱく質(g)	26.9	たんぱく質(g)	40.5	たんぱく質(g)	35.1	たんぱく質(g)	24.7	たんぱく質(g)	21.9
脂質(g)	23.3	脂質(g)	22.3	脂質(g)	20.9	脂質(g)	19.6	脂質(g)	21.1
塩分(g)	3.3	塩分(g)	3.1	塩分(g)	2.6	塩分(g)	2.8	塩分(g)	2.8



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	16日 じゃがいもを味わおう	17日 うなぎを味わおう
<div> えびシューマイ ギンジャオロース</div> <div> ごはん キムチ スープ</div> <div> 緑黄色 野菜</div>	<div> ゆでキャベツ さかなフライ</div> <div> タルタルソースがけ ポーク ビーンズ</div> <div> 淡色 野菜 たんしやく やさい</div>	学習旅行（1年生）の ため給食なし	<div> ひじきのいために じゃがいもの みそがらめ</div> <div> ごはん けんちんじる</div> <div> さかな 魚</div>	<div> デザート きゅうりの ピリからあえ</div> <div> いわしの かばやき さわにわん</div> <div> 緑黄色 野菜 りよくあうしやく やさい</div>
<div>食赤品のぶた肉 牛肉 エビ とり肉 とうふ 牛乳</div> <div>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</div> <div>食の黄色こめ おおむぎ さとう あぶら かたくりこ</div>	<div>食赤品のたら 卵 大福豆 ぶた肉 牛乳</div> <div>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</div> <div>食の黄色パン あぶら マヨネーズ オリーブオイル さとう</div>	弁当日	<div>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</div> <div>食緑品のにんじん だいこん たまねぎ ごぼう</div> <div>食の黄色こめ じゃがいも あぶら さとう こんにやく</div>	<div>食赤品のうなぎ 油揚げ きざみのり ぶた肉 牛乳</div> <div>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</div> <div>食の黄色こめ さとう あぶら ごま</div>
検査結果(kg/Bq)セシウム134・137	ND		ND	
栄養価	栄養価		栄養価	栄養価
エネルギー(kcal)830	エネルギー(kcal)760		エネルギー(kcal)787	エネルギー(kcal)830
たんぱく質(g)31.1	たんぱく質(g)31.8		たんぱく質(g)28.4	たんぱく質(g)31.7
脂質(g)25.1	脂質(g)26.2		脂質(g)22.1	脂質(g)27.7
塩分(g)3.1	塩分(g)2.4		塩分(g)2.7	塩分(g)2.9