

7月給食予定献立表			赤 おも 主	
-----------	--	--	--	--

8月給食予定献立表			赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだ 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)			
にち 日 曜	きゅうしよくやす 給食 休み	あいづ みさとまち がっこう きゅうしよく 会津美里町学校給食センター	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質 g				
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂質 g	塩分g				
														
26	水	わかめごはん・鶏の唐揚げ(2こ)・おひたし だいこんじる ひとくちもも ぎゅうにゅう 大根汁・一口桃ゼリー・牛乳	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	キャベツ もやし だいこん しょうが もも果肉	こめ ゼリー	あぶら	651	801	今日から2学期がスタートします。好ききらいなく食べて免疫力(めんえきりよく)をアップさせ、病氣(びょうき)に負けないようぶな体をつくりましょう。また、毎日朝食をしっかりとって登校しましょう。生活リズムをとりもどすためには、「早寝早起き朝ごはん」が大切です。今日は、みなさんのすきなわかめごはんのとりのからあげにしました。デザートは、福島県でとれた桃のゼリーです。			
27	木	happy birthday 8月お誕生 献立 なつやさい ふくじんづけ いらど ぎゅうにゅう 夏野菜カレー・福神漬・オクラの彩りサラダ・牛乳 セルフフルーツタルト(タルト・フルーツクリーム)	ぶたひきにく ツナ(まぐろ) タルト(たまご)	ぎゅうにゅう なまクリーム タルト(乳)	トマト パプリカ ブロッコリー かぼちゃ オクラ にんじん	たまねぎ コーン スッキーニ リんご なす にんにく キャベツ しょうが えだまめ ふくじんづ け もも缶・バイン缶 みかん缶	こめ じゃがいも タルト(こむぎ) カレールウ (こむぎ)	あぶら	693	860	カレーに入っている会津美里町のトマトには「リコピン」という赤い色のものになる成分が含まれ、体のおとろえを防いだり、ガンや血液の病氣を防いだりしてくれます。リコピンは熱に強く、煮たり焼いたりしても効果が変わりません。カレーやスープ、サラダにたくさん食べてほしいです。デザートは、「フルーツ缶のホイップクリーム」をタルトカップに入れて食べる「セルフフルーツタルト」です。8月生まれの人をお祝いして楽しく食べましょう。			
28	金	しよく いちご 食パン・毎ジャム・カルシウムたっぷりオムレツ マカロニサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	たまご ポークウインナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい いちご果肉	しよくパン ジャム マカロニ	マヨネーズ (卵不使用)	634	792	会津若松市の林パンやさんのふんわり食パンにバッキッてのいちごジャムをはさんで食べます。マカロニサラダをはさんでもおいしいですよ。骨や歯をしようぶにするカルシウムがほうふにとれるスキムミルクが入ったオムレツです。ベジタブルスープは、文字どおり野菜(やさい)のスープです。玉ねぎやはくさいなどの野菜のあまみとうまみがスープにこけだしていますので、のこさず食べてくださいね。			
31	月	野菜の日 はん しおこうじや ちくぜんに ごはん・あじの塩麹 焼き・筑前煮 かぼちゃ汁・美里産ぶどう(2粒)・牛乳	あじ とりにく さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごんにゃく たけのこ ほししいたけ ぶどう	こめ こめこうじ さとう	あぶら	657	853	今日8月31日は語呂あわせで、や(8)さい(31)の日です。みそ汁のかぼちゃは、会津美里町あやめの里ふれあい市さんが納めてくださいます。皮が固いので、一度大きい釜でサツとゆでてから切ります。家では、電子レンジを使うと便利です。美肌効果、便秘予防、目の健康に良いカロテンたっぷりのかぼちゃ汁です。ぶどうは、一番おいしい旬の品種(当日お知らせ)を味わいます。			

●材料の都合により、献立が変更になる場合があります●

※太字の食材は、会津美里町産使用予定のものです。

(きゅうり・トマト・ズッキーニ・なす・たまねぎ・じゃがいも・キャベツ

パプリカ・ぶどう・ごんにゃく・とうふ・あぶらあげなど)



8月31日:野菜の日(語呂合わせ) お家でもすすんで食べましょう!



なつ やす しよく せい かつ
夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

な んでも 食べて 丈夫な 体をつくらう

つ め(冷)たいもの のとり過ぎに 気をつけよう

や さい(野菜) をしっかり 食べよう

す いぶん(水分) 補給 をこまめに

み んなで食事をする 機会をつくらう