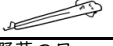


2021年度 8月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈8月のテーマ〉 せいかつリズムを ととのえよう
25 水	ごはん		こめ			2学期が始まりました。暑さに負けず元気でいられるように、夜は早めに眠りましょう。そして朝ごはんを食べて学校に来ましょう。 
	ビーフンスープ	かまぼこ	じゃがいも、ビーフン	たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	チャプチェ	ぎゅうにく	あぶら、さとう、はるさめ、 ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、 ほししいたけ、たけのこ	小麦 牛肉 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
26 木	ごはん		こめ			「五目」とは、いろいろな具が入っているという意味です。同じものばかりよりも、さまざまなものが集まったほうが、補いあってよりよい働きができます。 
	ごもくじり 五目汁	とりにく、あぶらあげ、 わかめ、みそ、とうふ	じゃがいも	たまねぎ、にんじん、 ほししいたけ、ねぎ	大豆 鶏肉	
	ホキフライ	ホキ、あおさ	こむぎこ、パンこ、あぶら		小麦 大豆	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
27 金	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			家でも牛乳を飲みますか？牛乳やヨーグルトなどの乳製品はカルシウムがたっぷり、身長をのばすのに役立ちます。ほかに、大豆製品や葉っぱの野菜などもカルシウムが多い食べ物です。
	まいぼーどうふ 麻婆豆腐	ぶたにく、だいずミート、 みそ、とうふ	あぶら、さとう、 でんぷん、ごまあぶら	しょうが、にんにく、なす たまねぎ、にんじん、にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	ちゅうかす もの 中華酢の物	かにふうみかまぼこ	マロニー、さとう、 ごまあぶら、ごま	きゅうり、キャベツ	小麦 大豆 ごま	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
30 月	ごはん		こめ			片付けの時、食器にごはん粒が残っていませんか？おはしの向きがバラバラになっていませんか？給食センターでそれを洗う人たちの気持ちを想像してみましょう。 
	かきたま汁 ^{じり}	とうふ、たまご、わかめ	じゃがいも、でんぷん	にんじん、えのきたけ、ねぎ	小麦 卵 大豆	
	おろしソースの ハンバーグ	とりにく、ぶたにく	パンこ、あぶら、さとう	だいこん	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	
31 火	ごはん(少)		こめ			8月31日は「野菜の日」。野菜を食べるとビタミンやミネラルがたくさんとれます。これらがないとほかの栄養素が働けないので、私たちは健康でいられません。毎回の食事で野菜を食べて、ビタミンやミネラルがとぎれないようにしましょう。
	なつやさい 夏野菜のペンネ	ぎゅうにく、ぶたにく、 ぶたレバー、 だいずミート、ゼラチン	あぶら、さとう、ペンネ、 オリーブオイル	にんにく、たまねぎ、にんじん、 トマト、なす、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ゼラチン	
	もやしのソテー	チキンハム、しらすばし	あぶら	もやし、ほうれんそう	小麦 大豆 鶏肉	
	シークワーサーゼリー		シークワーサーゼリー			
	牛乳	ぎゅうにゅう			乳	

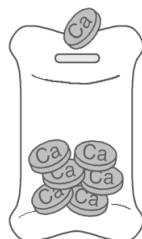


ぐんぐんのびる 夏！

コソコソ ちょきん 骨骨貯金をしよう

身長がのびる＝骨がのびること。カルシウムを
じゅうぶんにとると、骨にどんどん貯められて、
骨の成長につながります。

カルシウムが多いもの



いち かい しゅよく 1日3回「主食とおかず」

からだは、毎日少しずつこわれて新しく作られています。

そのために必要なのが、食事です。栄養素。朝・昼・タと
3回の食事です。いろいろな食品をとると、栄養素の
補給がとぎれず、体作りがスムーズに進みます。



うんどう すいみん 運動・睡眠じゅうぶんに

運動のすぐ後や、ぐっすり眠っている
時に、成長ホルモンがたくさん出ます。
毎日同じくらいの時刻に寝たり
起きたりすると、さらに効果的。

