



日	曜日	こんだてめい	きいろの食品 (熱や力になる)	あかの食品 (血や肉になる)	みどりの食品 (体の調子をとのえる)	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分
24	月	なつやさいかレー ぎゅうにゅう えだまめとひじきのサラダ れいとうパイ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ あぶら バター ごまあぶら さとう	とりにく ひじき ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン にんにく だいこん きゅうり えだまめ パイナップル	750 kcal 20.9 g 26.7 g 2.2 g
25	火	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう たこあげ	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら あぶら	ハム カニかまぼこ たこ さくらえび ちくわ たまご あおのり かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん とうもろこし もやし きゅうり キャベツ	594 kcal 26.3 g 21.4 g 3.0 g
26	水	キムタクごはん ぎゅうにゅう タッカルビ (とりにくとやさしいのためもの) キャロットオレンジゼリー	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	はくさいキムチ たくあん にんにく しょうが にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン みかん オレンジジュース	627 kcal 25.6 g 16.6 g 2.1 g
27	木	ホットドック ぎゅうにゅう チリコンカン	コッパン あぶら	ウインナー ぶたにく とりにく たいず ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん トマト グリンピース	631 kcal 31.2 g 30.0 g 3.1 g
28	金	タコライス ぎゅうにゅう とりにくのフォー	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく とりにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし トマト キャベツ もやし はねぎ	639 kcal 23.9 g 18.8 g 2.3 g
31	月	なめし ぎゅうにゅう さかなのスタミナあげ なつやさいのとんじる	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう あぶら こんにゃく	アジ ぶたにく とうふ かつおぶし さばぶし みそ ぎゅうにゅう	だいこんのは にんにく ねぎ りんご かぼちゃ ごぼう にんじん とうがん さやいんげん	679 kcal 31.5 g 21.1 g 2.4 g

\* 学校行事等により、献立変更する場合がありますので、ご了承ください。

7月の最終日に給食当番で白衣を持ち帰った人は、8月24日に忘れずに持ってきてください。白衣の洗濯をした時には、殺菌のためアイロンがけを必ずしてください。よろしくお願いたします。

## 31日(月) 野菜の日

8月31日は「野菜の日」です。「なつやさいのとんじる」には、夏にとれるおいしい野菜がたくさん入っています。どんな野菜が入っているかさがしてみてくださいね。



## なつに美味しいたべものクイズ



- ①インド生まれで、きれいなむらさきいろをしているよ。実の95%が水分で、たまごのような形をした夏に美味しいやさいは なあに？
- ②太陽の光をいっぱいあびて、真っ赤になった実には、栄養たっぷり。夏に負けない体をつくってくれるたのしいやさいは なあに？
- ③味がいいからこの名前がついたといわれているよ。栄養のバランスもよいので、これから大きくなる子どもたちにぴったり。この魚は なあに？

# 8月31日は「野菜の白」です!

8月31日は「野菜の日」です。野菜は1日350グラムを目標にとることが勧められ、これは生のきんだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事ですべてとろうとせず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

<p><b>もっと野菜を食べよう大作戦!</b></p>	<p><b>●朝ごはんは必ず食べる!</b></p>  <p>朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<p><b>●生野菜だけでとらない!</b></p>  <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p>
<p><b>●主菜に野菜を付け合わせる</b></p>  <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p><b>●いろいろな種類の野菜を</b></p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p><b>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</b></p>  <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>