



月 火 水 木 金

森町でとれる食材の活用予定

米 きゅうり たまご

とうもろこし かぼちゃ なす

もりもり力がでる食べ物は、おもにエネルギーになって、体を動かすもとになります。

「きし」ちゃん のなかま

ぐんぐん大きくなる食べ物は、おもに血や肉になって、体を作るもとになります。

「あか」ちゃん のなかま



平均栄養摂取量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
幼稚園	508kcal	20.6g	19.0g	365mg	3.7mg	1.7g
小学校	648kcal	25.9g	22.5g	430mg	4.8mg	2.3g
中学校	800kcal	31.1g	25.9g	470mg	5.9mg	2.9g

元気な体になる食べ物は、おもに体の弱さを補って、病気をしないようにします。

「みこい」ちゃん のなかま

21	22	23	24	25
ごはん 黄 米 赤 牛乳 豚汁 黄 ジャガイモ 赤 ぶた肉 とうふ 緑 玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ こんにゃく ホッケフライ 黄 パン粉 小麦粉 油 赤 ホッケ チャプチェ 黄 マロニー さとう ごま油 赤 ぶた肉 緑 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく	ソフトフランスパン 黄 パン 赤 牛乳 クラムチャウダー 黄 ジャガイモ 生クリーム 赤 あざり ベーコン ビーンズピューレ 牛乳 緑 玉ねぎ にんじん チーズインハンバーグ 黄 パン粉 てんぷん さとう 油 赤 とり肉 チーズ 牛乳 緑 玉ねぎ とうもろこし 緑 とうもろこし	ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁 赤 たまご とうふ 油揚げ 緑 にんじん ラムソテー 黄 油 赤 ラム肉 緑 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃの煮物 黄 さとう 緑 かぼちゃ	ナスのスパゲティ 黄 スパゲティ 油 赤 ぶた肉 緑 なす 玉ねぎ にんじん ピーマン サバカレーカツ 黄 パン粉 油 赤 サバ ブロッコリーのおかか和え 赤 かつお 緑 ブロッコリー	夏野菜カレー 黄 米 ジャガイモ 油 赤 とり肉 ビーンズピューレ 牛乳 緑 玉ねぎ ジャガイモ オクラ なす にんじん ピーマン オクラ トマト にんにく スツキーニ ほうれん草とえのきの和え物 黄 のり 赤 ほうれん草 えのき
28 ごはん 黄 米 赤 牛乳 みそ汁 赤 とうふ 油揚げ 緑 小松菜 ぶた肉のしょうが焼き 黄 さとう 赤 ぶた肉 緑 しょうが ひじき煮 黄 さとう 油 赤 ひじき ぎつたま揚げ 緑 しらたき にんじん いんげん しいたけ	29 ミルクパン/いちごジャム 黄 パン いちごジャム 赤 牛乳 ジャガイモのスープ 黄 ジャガイモ 赤 うずらの卵 ベーコン 緑 玉ねぎ にんじん パセリ ハムチーズカツ 黄 パン粉 小麦粉 油 赤 ぶた肉 チーズ 緑 玉ねぎ えだまめ 緑 えだまめ	30 マーボー豆腐丼 黄 米 油 ごま油 赤 ぶた肉 大豆 豆腐 緑 にんじん キャベツ 玉ねぎ しょうが にんにく わかめスープ 黄 麩 赤 わかめ とうふ なた 緑 長ねぎ ヨーグルト 赤 ヨーグルト	31 塩やきそば 黄 めん 油 赤 ぶた肉 牛乳 緑 キャベツ しいたけ 玉ねぎ やし にんじん 長ねぎ 揚げぎょうざ 各2こ 黄 さとう 小麦粉 油 赤 ぶた肉 緑 キャベツ 玉ねぎ たら しょうが ブロッコリーのゴマサラダ 黄 ドレッシング 緑 ブロッコリー きゅうり キャベツ にんじん コーン	

7つのこ食について知りましょう

1人で食事をするを孤食(こしょく)といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。「こ食」について知り、意識した食生活をおくりましょう。

こ小食
 ダイエットのために、必要以上に食事量を制限すること

休みの日も牛乳を飲みましょう!

牛乳は牛からしぼった乳を加熱・殺菌したものです。牛乳にはカルシウムがたくさん含まれていて、給食でも毎回出ています。不足しがちなカルシウムを十分にとるためにも、給食がない日でも牛乳を飲むようにしましょう。

こ孤食
 1人で食べること

こ固食
 同じものばかり食べる

こ個食
 複数で食卓を囲んでも食べるものがそれぞれ違うこと

こ濃食
 濃い味つけのものばかり食べる

こ子食
 子どもだけで食べる

こ粉食
 パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる

愛川先生のつぶやき

気温が高い日が続いていますが、みなさん「夏ばて」はしていませんか？夏ばてをしないためにも毎日規則正しい生活を心掛けましょう。

先生は夏の暑い日が苦手ですが、夏野菜といわれる、トマトやキュウリ・ナス・ピーマン・えだまめなど夏にたくさんとれるお野菜は大好きです。夏野菜は、体の中にこもった熱をクールダウンしてくれます。みなさんも、夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り越えましょう!

あいかわ 愛川先生

○保護者の皆様にご負担いただく給食費は、すべて子どもたちへの給食の食材費用に使われます。毎月の納期限までに必ず納めてください。

○給食費の納付は、納め忘れのない『口座振替』をお願いします。口座振替の手続きは、通帳と届出印を持って、町内の金融機関の窓口でお申し込みください。