



| 月  | 火   | 水   | 木  | 金  |     |      |   |     |      |  |   |   |  |
|--|---|---|--|--|-----|------|---|-----|------|--|---|---|--|
| <p>月の平均栄養摂取量(予定)</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>エネルギー<br/>(キロカロリー)</td> <td>たんぱく質<br/>(グラム)</td> </tr> <tr> <td>小</td> <td>659</td> <td>25.7</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>816</td> <td>31.1</td> </tr> </table> <p>●あか(赤) : からだをつくる。<br/>●き(黄) : はたらく力や体温になる。<br/>●みどり(緑) : からだの調子をととのえる。<br/>・牛乳はあかのなかまです。<br/>・ごはん、パン、めん類はきいろのなかまです。</p> <p>●食材の都合により、献立の一部を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。</p> |   | エネルギー<br>(キロカロリー)   | たんぱく質<br>(グラム)   | 小  | 659 | 25.7 | 中 | 816 | 31.1 | <p>18 コップパン+いちごジャム・牛乳</p> <p>じゃがいものスープ<br/>赤 ベーコン・うすらのたまご<br/>黄 ジャがいも<br/>緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン</p> <p>さけチーズフライ+たるたるソース<br/>赤 さけ・チーズ・たまご<br/>黄 こむぎこ・パンこ・油<br/>緑 ビクルス・レモン</p> <p>ゆでとうもろこし<br/>緑 とうもろこし<br/>とうもろこしは旬の食材!</p> | <p>19 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとあさりのみそしる<br/>赤 とうふ・あさり<br/>緑 長ねぎ</p> <p>いかザンギ<br/>赤 いか<br/>黄 こむぎこ・油</p> <p>ホイコーロー<br/>赤 ぶた肉<br/>黄 油<br/>緑 キャベツ・ピーマン・にんじん・長ねぎ</p> <p>ひとくちゼリー(アセロラ) 黄+緑</p> | <p>20 くろごまパン・牛乳</p> <p>コーンポタージュ<br/>赤 牛乳・とうにゅう・チーズ<br/>黄 バター<br/>緑 玉ねぎ・コーン・パセリ</p> <p>とり肉のてりやき<br/>赤 とり肉<br/>黄 でんぷん・さとう</p> <p>かいそうサラダ<br/>赤 かにフレーク・わかめ・ふのり・こんぶ・つまた<br/>黄 ドレッシング<br/>緑 キャベツ・きゅうり・きくらげ</p> <p>ヤクルト 黄</p> | <p>21 ごはん・牛乳</p> <p>すりみじる<br/>赤 ほっけつみれ・とうふ<br/>緑 えのきだけ・だいこん・長ねぎ</p> <p>かぼちゃのもの<br/>緑 かぼちゃ</p> <p>おひたし<br/>赤 かつおだし<br/>緑 ほうれん草・もやし・にんじん</p> <p>かぼちゃは旬の食材!</p> <p>なっとう 赤</p> |
|  | エネルギー<br>(キロカロリー)   | たんぱく質<br>(グラム)  |  |  |     |      |   |     |      |  |   |   |  |
| 小  | 659   | 25.7  |  |  |     |      |   |     |      |  |   |   |  |
| 中  | 816   | 31.1  |  |  |     |      |   |     |      |  |   |   |  |
| <p>24 ごはん・牛乳</p> <p>わかめスープ<br/>赤 わかめ・つと<br/>黄 ごま<br/>緑 たけのこ・長ねぎ</p> <p>はるまき<br/>赤 とり肉<br/>黄 油・こむぎこ・でんぷん<br/>緑 玉ねぎ・キャベツ・たけのこ・にんじん・もやし</p> <p>マーボーなす<br/>赤 ひき肉<br/>黄 ごま油<br/>緑 なす・玉ねぎ・しょうが・にんじん・長ねぎ</p> <p>なすは旬の食材!</p>  | <p>25 せわりコップパン(ミニ)・牛乳</p> <p>なすいりスパゲティ<br/>赤 ぶた肉<br/>黄 スパゲティ・油<br/>緑 なす・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・トマト</p> <p>スコッチエッグ<br/>赤 たまご・とり肉・とうふ<br/>黄 パンこ・こむぎこ・油<br/>緑 玉ねぎ</p> <p>フレンチサラダ<br/>赤 しらすほし<br/>黄 フレンチドレッシング<br/>緑 キャベツ・きゅうり・パイナップル・みかん</p> <p>なすは旬の食材!</p>  | <p>26 ごはん・牛乳</p> <p>とうふとわかめのみそしる<br/>赤 とうふ・わかめ<br/>緑 長ねぎ</p> <p>にくじゃが<br/>赤 ぶた肉<br/>黄 ジャがいも<br/>緑 玉ねぎ・つきこんにゃく・にんじん・グリーンピース</p> <p>ミニトマト 赤<br/>ミニトマトは旬の食材!</p> <p>ゆでブロッコリー 緑</p> <p>スティックチーズ 赤</p> | <p>27 ソフトフランスパン・牛乳</p> <p>クローヨウ<br/>赤 ぶた肉<br/>黄 でんぷん・じゃがいも・油<br/>緑 にんじん・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ</p> <p>しゅうまい<br/>赤 魚肉・えび・たまご・とうふ<br/>黄 こむぎこ・油・パンこ・でんぷん<br/>緑 玉ねぎ</p> <p>フルーツクリームあえ<br/>赤 ホイップクリーム・ヨーグルト<br/>黄 さとう<br/>緑 バイリン・みかん・おうとう・バナナ</p> <p>とっとチーズ<br/>赤 かたくちいわし・チーズ<br/>黄アーモンド</p> | <p>28 カレーライス・牛乳</p> <p>赤 クリームチーズ・牛乳・とうにゅう<br/>黄 こめ・じゃがいも・バター・油<br/>緑 玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・りんご</p> <p>ほうれん草ときのこのあえもの<br/>赤 のり<br/>緑 ほうれん草・えのきだけ</p> <p>ぎゅうにゅうプリン 赤 牛乳</p> |     |      |   |     |      |  |   |   |  |
| <p>31 ごはん・牛乳</p> <p>だいこんとあげのみそしる<br/>赤 油あげ<br/>緑 だいこん</p> <p>ラムにくのソテー<br/>赤 ラム<br/>黄 油<br/>緑 玉ねぎ・にんじん・ピーマン・オレンジ・つきこんにゃ</p> <p>ワッフル(チョコクリーム)<br/>赤 たまご<br/>黄 さとう・油・でんぷん・こめ</p>  | <p>★旬の食材★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・なす</li> <li>・ピーマン</li> <li>・とうもろこし</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・ミニトマト</li> <li>・きゅうり</li> <li>・いか</li> </ul> <p>どこにあるかな?</p> <p>★森町の食材使用予定★</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とうもろこし</li> <li>・かぼちゃ</li> <li>・きゅうり</li> </ul> |   |  |  |     |      |   |     |      |  |   |   |  |

### △キケン△

## つめたくてあまいものやジュースのとりすぎ

さとうの量  
★炭酸飲料1本...角砂糖 15~16こ分  
★あまいジュース...角砂糖 9~18こ分  
★スポーツドリンク...角砂糖 6こ分

水分補給には、お茶や水がおすすめ。汗をたくさんかくときには、スポーツドリンクなどを、少しずつ飲むなどの工夫もよいですね。

## 朝ごはんを見直そう!

朝ごはんは、  
①主食(ごはん・パン・めん)  
②主さい(肉・魚・卵のおかず)  
③ふくさい(やさいのおかず)  
④しるものがそろってバランスがよいです。

★朝ごはんの役割って?★  
眠っていた体を目覚めさせてくれます。  
朝ごはんを食べることで、私たちの体と頭(のう)は『1日がはじまったんだ!』と認識します。

★食べないとどんな悪いことがある?★  
・午前中、頭がぼーっとする。  
・体がだるくなる。  
・おなかがすく。  
・気持ちわるくなったり、頭がいたくなったりする。  
・太りやすくなる。  
・勉強に集中できない。  
・いらいらする などで。

★とにかく食べれば、何を食べてもよい?★  
バランスが大事!  
食品は、ひとつひとつ、体の中に入れてから、私たちのためにはたらくてくれます。そのはたらきぶりは、食品によってちがうため、いろいろな食品をバランスよくとることが大切です。

\*忙しい朝のためのかんたんレシピ\*

★ さけと卵のライスグラタンふう ★

●材料  
・ごはん(茶碗1杯)  
※冷えたごはんなら電子レンジで温めておく  
・さけフレーク(小さじ3)  
・コーン缶(小さじ2)  
・卵1こ  
・青のり少々、塩こしょう少々

●作り方  
1. ボウルに卵、さけフレーク、コーン、ごはんをいれて混ぜる。  
2. 塩こしょうで味をととのえる。  
3. グラタン皿に、2を入れて、青のりをかける。  
4. オーブントースターなどで3~5分焼く。

※お好みで、チーズやトマトを加えたり、ケチャップやコンソメで味を変えてもおいしいです。ご家庭にあるもので、アレンジしてみてください。

おうちの人と一緒に作ってみよう!

◎学校給食センターからのお願い

学校給食の食材は、保護者の皆さんが毎月納入されます給食費によってまかなわれています。

必ずその月の納入期限日(25日)までに納入されますようご協力をお願いします。