

月	火	水	木	金
<p>栄養素(炭水化物等)一覧表・原料配合表をホームページに掲載しています。</p> <p>QRコードでスマートフォンからもアクセスできます。</p> <p>▲ 栄養素(炭水化物等)一覧表 ▲ 原料配合表</p>				
<p>えいようさんしよく 栄養三色</p> <p>赤…からだをつくる (たんぱく質・無機質)</p> <p>乳・卵・魚・肉・豆・海そう</p> <p>緑…からだの調子をととのえる (ビタミン)</p> <p>やさい・くだもの・きのこ</p> <p>黄…熱や力のもとになる (炭水化物・脂肪)</p> <p>穀類・いも・さとう・あぶら</p>				
<p>1 750 19.8 20.9</p> <p>生乳 赤 春巻き 1ぼん 赤緑黄 はるまき あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>中華丼 90黄</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 ほしいたけ 0.5緑 たまねぎ 40緑 にんじん 10緑 ゆでたけのこ 8緑 なると 10赤 はくさい 50緑 チンゲンサイ 30緑 にほんしゆ 1 さとう 0.4黄 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 6.5 でんぷん 3黄</p> <p>フルーツミックス りんご(缶) 20緑 おとう(缶) 10緑 ナタ・デ・ココ 20黄</p> <p>2 757 25.3 27.6</p> <p>生乳 赤 白身魚フライ ほきフライ 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>タルタルソース きざみたまご 7赤 マヨネーズ 7黄 しお 0.1 こしょう 0.01</p> <p>ミネストローネ とりこ 15赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 35緑 にんじん 5緑 キャベツ 20緑 きざみパセリ 0.03緑 とりがらスープ 8 あかワイン 0.5 トマトみずに 7緑 ケチャップ 4 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.2</p> <p>野菜のソテー ショルダーベーコン 10赤 ホールコーン 8緑 チンゲンサイ 30緑 ゆでじお 0.1 ごまあぶら 0.2黄 ガーリックパウダー 0.01緑 しお 0.2 こしょう 0.01</p>				
<p>5 779 30.7 26.6</p> <p>生乳 赤 鶏肉の唐揚げ とりこ 60赤 ご飯 90黄</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 ほしいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 40緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 たら 3緑 どりがらスープ 7</p> <p>豆腐ちげ ぶたにく 10赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.1緑 ほしいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 40緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 たら 3緑 どりがらスープ 7</p> <p>もやしと胡瓜のナムル もやし 20緑 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.8黄 みりん 0.5 しお 0.2 うすくちしょうゆ 0.8 ごまあぶら 0.2黄 しろごま 0.5黄</p> <p>6 736 30.0 11.7</p> <p>飲むヨーグルト 赤 25赤</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 ほしいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 40緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 たら 3緑 どりがらスープ 7</p> <p>ブラウنشチュウ ぶたにく 25赤 にんにく 0.1緑 たまねぎ 45緑 にんじん 10緑 じゃがいも 40黄 どりがらスープ 2 とんこつスープ 0.5 あかワイン 1 トマトジュース 8緑 トマトピューレ 1緑 ケチャップ 0.5 こめブラウソウ 17黄 こしょう 0.02 ウスターソース 0.4 こいくちしょうゆ 1.3 とんかつソース 0.8</p> <p>チキンサラダ とりフレーク 10赤 キャベツ 20緑 きゅうり 15緑 ゆでじお 0.1 たまねぎドレッシング クラス1ぼん 黄</p> <p>7 724 22.3 23.2</p> <p>生乳 赤 秋刀魚のかば焼き風 さんまのひらき(うすじお) 1まい 赤</p> <p>ちらしずし 70黄</p> <p>こめ 20緑</p> <p>ちらしずしのく 20緑</p> <p>七タ汁 ほしがたかまぼこ 5赤 にんじん 7緑 たまねぎ 10緑 とうがん 40緑 ビーフン 6黄 オクラ 3緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 しお 0.4 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 4</p> <p>七タゼリー 1こ黄</p> <p>焼豚と白菜の和え物 やきぶた 10赤 はくさい 30緑 チンゲンサイ 10緑 ゆでじお 0.1 さとう 0.7黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2</p> <p>8 718 19.8 21.6</p> <p>生乳 赤 南瓜コロッケ かぼちゃコロッケ 1こ 赤黄</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 ほしいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 40緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 たら 3緑 どりがらスープ 7</p> <p>レタスのスープ ショルダーベーコン 10赤 にんじん 10緑 しめじ 5緑 たまねぎ 30緑 レタス 30緑 どりがらスープ 10 しお 1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.8 しろワイン 1</p> <p>ツナポテト まぐろフレーク 10赤 きゅうり 10緑 じゃがいも 30黄 ゆでじお 0.1 きざみパセリ 0.02緑 しお 0.4 こしょう 0.02</p> <p>9 737 32.3 23.3</p> <p>生乳 赤 焼きししゃも こもちししゃも2ひき 赤 こめあぶら 0.2黄</p> <p>親子丼 90黄</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 ほしいたけ 0.5緑 たまねぎ 60緑 にんじん 15緑 たまご 35赤 みつば 3緑 だしこんぶ 0.5 けずりぶし 1 にほんしゆ 0.5 みりん 0.5 さとう 4黄 こいくちしょうゆ 9.5 でんぷん 1黄</p> <p>お浸し はくさい 20緑 こまつな 20緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2</p>				
<p>12 746 29.2 23.4</p> <p>生乳 赤 豚肉の生姜揚げ ぶたにく 60赤 しょうが 0.6緑 さとう 0.75黄 みりん 0.6 にほんしゆ 1.5 こいくちしょうゆ 3 でんぷん 9黄 あげあぶら(こめ) 黄</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 ほしいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 40緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 たら 3緑 どりがらスープ 7</p> <p>手作りごま塩 くろごま 3黄 しお 0.3</p> <p>豆腐の味噌汁 あぶらあげ 3赤 にんじん 10緑 たまねぎ 30緑 とうふ 30赤 あおねぎ 5緑 だしこんぶ 1 けずりぶし 2 あかみそ 11赤 しろみそ 3赤</p> <p>柚子和え はくさい 40緑 ゆでじお 5緑 えのきたけ 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.6黄 みりん 0.4 うすくちしょうゆ 2.2 ゆずじる 0.8緑</p> <p>13 749 31.5 21.5</p> <p>生乳 赤 鮭の甘酢 あじ(うすじお) 1きれ 赤</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 ほしいたけ 0.5緑 にんじん 15緑 キムチ 40緑 とうふ 50赤 しろねぎ 10緑 たら 3緑 どりがらスープ 7</p> <p>豚肉と大根の煮物 ぶたにく 30赤 こんにやく 10 ごぼう 5緑 にんじん 10緑 だいこん 50緑 ひらてん 10赤 じゃがいも 30黄 けずりぶし 1.2 さとう 2.8黄 みりん 0.5 にほんしゆ 0.5 こいくちしょうゆ 6.5</p> <p>胡瓜のごま塩和え きゅうり 30緑 ゆでじお 0.1 こんぶパウダー 0.01赤 さとう 0.3黄 しお 0.4 ごまあぶら 0.15黄 いちみつがらし 0.01 しろごま 0.5黄</p> <p>14 742 25.3 21.0</p> <p>ヨーヒー牛乳 赤</p> <p>ご飯 90黄</p> <p>こめ 20緑</p> <p>のりふりかけ 1こ 赤</p> <p>野菜スープ とりこ 10赤 にんじん 10緑 キャベツ 20緑 たまねぎ 20緑 こまつな 20緑 どりがらスープ 10 しお 0.4 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 4 しろワイン 0.5</p> <p>ミートボールのケチャップ煮 にくだんご(おと) 65赤 あげあぶら(こめ) 黄 たまねぎ 15緑 ケチャップ 8 トマトみずに 10緑 さとう 1.3黄 こいくちしょうゆ 1.3 でんぷん 0.2黄</p> <p>たらこポテト たらこ 7赤 こめサラダあぶら 0.2黄 しお 0.15 あらびきこしょう 0.01 じゃがいも 45黄 ゆでじお 0.1</p> <p>15 762 22.1 21.5</p> <p>生乳 赤 ツナサラダ まぐろフレーク 5赤 キャベツ 20緑 きゅうり 25緑 ゆでじお 0.1</p> <p>夏野菜のカレーライス ご飯 90黄</p> <p>こめ 15赤 しょうが 0.2緑 にんにく 0.2緑 たまねぎ 40緑 なす 15緑 ゆでえだまめ 5緑 ゆでじお 0.1 かぼちゃ 35緑 どりがらスープ 8 とんこつスープ 2.6 あかワイン 1.3 りんごピューレ 6.5緑 ケチャップ 2.6 こめカレー 21黄 こんぶパウダー 0.02赤 カレーこ 0.13 しお 0.4 こしょう 0.03 こいくちしょうゆ 1.3 ウスターソース 1.3 とんかつソース 1.3</p> <p>パイナップル(缶) 40緑</p> <p>16 763 31.5 28.2</p> <p>生乳 赤 厚揚げの中華煮 とりこ 35赤 しょうが 0.1緑 たまねぎ 20緑 にんじん 10緑 あつあげ 55赤 にほんしゆ 0.2 チンゲンサイ 40緑 どりがらスープ 8 さとう 0.65黄 にほんしゆ 0.4 しお 0.1 こしょう 0.01 うすくちしょうゆ 4 でんぷん 0.6黄 ごまあぶら 0.25黄</p> <p>冷やし中華 ちゅうかめん 85黄 こめサラダあぶら 2黄</p> <p>ハム 15赤 きんしたまご 10赤 きゅうり 20緑 ゆでじお 0.1 しろごま 0.6黄 れいめんスープ クラス1ぼん 黄</p> <p>揚げしゅうまい にくしゅうまい 1こ 赤黄 あげあぶら(こめ) 黄</p>				

・材料のつごうにより、内容を多少変更することがありますのでご了承ください。

太陽の光が降り注ぐ、暑い夏がやってきました。暑さで食欲が落ち、栄養が偏り元気がなくなることが『夏バテ』といいます。ひどい時には、病気になってしまうこともあります。バランスのとれた食事と規則正しい生活を送り、夏を乗り切りましょう。



暑さに負けない食生活をしよう！

～夏バテにならないために～

1. 食事の内容を工夫する

<p>な</p> <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう！</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものは、ほどほどに。とりすぎはお腹をこわします。</p>	<p>や</p> <p>やたら「おやつ」ばかり食べないで、時間と量を決めて。</p>	<p>す</p> <p>すっぱい酢の物や梅干しは、体の疲れを取ってくれます。</p>	<p>み</p> <p>緑の仲間の野菜をたっぷりとうろう。</p>
---	--	---	---	--

食欲をキープするためのポイント

★ たんぱく質やビタミンB群を多く含む食べ物を食べる。

夏はエネルギーの消費が増えるので、ビタミンB群をたくさん使います。

疲れた体を回復させるためには、たんぱく質も必要となります。

暑いので、のどごしの良いそうめんや冷麺などの麺類が食べやすいですが、これだけでは栄養不足になってしまいます。

ビタミンB群を多く含む食品・・・

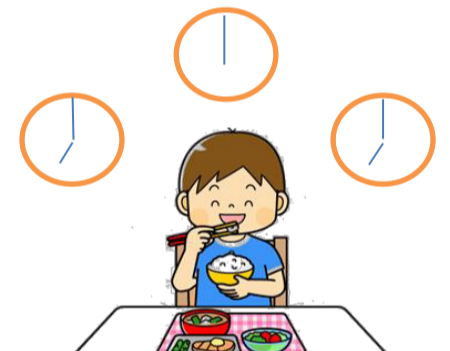


★ 好き嫌いせず、バランスの良い食事をする。



★ 時間を決めて1日3食の食事をする。

規則正しい食事の時間が良い生活リズムを作ります。



★ 香辛料を上手に使う。

カレー粉・こしょう・唐辛子などの香辛料を料理に少し加えると、食べやすくなります。



2. 飲み物の内容に気をつける

暑いので、ジュースなどの冷たい飲み物についつい手が出てしまいがちですね。でも、これらをとりすぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。とくに、寝る前にはひかえるようにしましょう。



水分をとるには、水や麦茶・緑茶がおすすめです。牛乳は不足しやすいカルシウムをとれるものの、飲みすぎるとエネルギーのとり過ぎになってしまいます。コップ2杯ぐらいまでにしましょう。ジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、飲む場合は少しの量にしましょう。食事からも水分をとっていることを考えて、飲み物を選ぶとよいですね。

・献立表の食品の数量の単位はgです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準 ※1	830	13~20 ※3	20~30 ※4	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
平均値 ※2	746	14.2	27.1	3.24	355	93	4.2	219	0.38	0.48	30	3.7

※1 一人1回当たり

※2 1ヶ月の平均値

※3 摂取エネルギー全体の13%~20%

※4 摂取エネルギー全体の20%~30%