

日曜	献立名 牛乳は毎日1本（200cc）つきます 地産地消ウィーク：25日～31日 下線：統一メニュー	材 料 名 と 体 の は た ら き						 ひとくちメモ・れんらく ←このマークがある日は「エコベジの日」 ★マークは「エコベジ食材」	エネルギー
		熱や力になるもの （きいろ）		体をつくるもの （あか）		体の調子をととのえるもの （みどり）			100kcal
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		小学校
		穀類	油脂	肉・魚・大豆	小魚海草牛乳	緑黄色野菜	その他の野菜		中学校
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		
25 火	ごはん・じゃがいもとコーンのみそ汁 あじ塩麹漬け焼き 豚肉と鶴岡産トマトの炒めもの	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	あぶらあげ みそ ぶたにく あじ	ぎゅうにゅう わかめ	トマト パプリカ	コーン しょうが にんにく たまねぎ	夏休みが終わり給食が始まりました。生活リズムを整えるには、1日3回の食事を規則正しく食べることが大切です。たっぷりの睡眠と朝ごはんでは1日を気持ちよくスタートしましょう。	598
								726	
26 水	ごはん・鶴岡産えだまめのみそ汁 鶴岡産いなだの四川風 もやしのパンサンスー	ごはん さとう でんぶん	あぶら ごま こまあぶら	みそ いなだ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しょうが ねぎ もやし きゅうり	鶴岡の郷土料理「えだまめのみそ汁」は、えだまめをさやごと煮てつくります。みそ汁ははじめに汁を飲んだ後、えだまめを食べると食べやすいです。食べ終わったえだまめのさやは、食缶に入れてください。	591
								721	
27 木	櫛引産トマト入りポークカレー （ごはん・カレー） 福神漬け和え ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう	バター カレールウ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご キャベツ★ きゅうり だいこん うり なす れんこん しょうが	8月31日は「野菜（831）の日」です。今日のカレーには夏の日差しをたっぷり浴びた櫛引産のトマトも入っています。旬の野菜は味もおいしくて栄養満点です。毎日の食事に野菜を取り入れていきましょう。	635
								762	
28 金	プレーンパン・パテキャラメル 麦きり（鶴岡産麦きり・めんつゆ小袋） ポテトとお米のささみカツ ツナサラダ	パン むぎきり パテ じゃがいも こめ さとう	あぶら	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ★ コーン きゅうり	今日の麦切りの麺は、鶴岡の麺屋さんがつくってくれました。小麦粉と塩からつくられる麦切りは、つるつるとしたのどごしで暑い夏にぴったりです。大皿に麺とささみカツをのせて、たれをかけて食べてください。	628
								757	
31 月	チキンライス（ごはん・チキンライスの具） モロヘイヤのスープ オムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぶん	あぶら バター	ベーコン たまご とりにく	ぎゅうにゅう	モロヘイヤ にんじん パプリカ	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン	モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味があります。栄養たっぷりのモロヘイヤは、油で炒めたり、スープにして汁ごと食べるのがおすすめです。夏バテ予防や美肌効果も期待できます。	599
								726	

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。

8月 給食だより

年々、夏の暑さは厳しくなり、今年から 40℃以上の日を「酷暑日」と呼ぶようになりました。室内では冷房の使用がすすめられていますが、屋外との気温差が大きいと、体の調子を正常に保つ自律神経が乱れやすくなり、夏バテの原因になります。夏バテを防ぐには、早寝早起きの規則正しい生活と、バランスのよい食事が大切です。食欲がないときには、スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事のとり方を工夫してみましょう。

厳しい暑さ乗り越える！ 食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく食べる  主食・主菜・副菜をそろえることを意識しましょう。	冷たい麺は具だくさんにする 	酸味やスパイスを利かせて食欲アップ 	温かい飲み物や汁物で胃腸をいたわる 
---	---	---	---

野菜を食べると、いいことがいっぱい！

おなかの調子が整う 	成長をサポート 	肌がきれいになる 	肥満を防ぐ 
---	---	--	---



今月の地産地消情報

★★★今月の地産地消ウィークは25日～31日です★★★



つるおかさん 鶴岡産	しょうないさん 庄内産	けんないさん 県内産
ごはん(はえぬぎ)・麦切り・みそ えだまめ・キャベツ・トマト・ねぎ モロヘイヤ・りんご・いなだ	牛乳・豚肉	マッシュルーム

8月31日は
「野菜の日」



おやつとり方3か条

① 時間を決める

ダラダラ食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日 200kcal が目安

③ 食べた後は歯みがきをする

むし歯を防ぎましょう

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。



おにぎり サンドイッチ 肉まん など + みそ汁やスープを合わせると

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

