

月 26	火 27	水 28	木 29	金 30
<p>△ 牛乳 628kcal キムチチャーハン</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 90 ○ 押麦 9.6 △ 豚肉 24 酒 1.2 □ キムチ 30 ○ ごま油 0.24 □ 玉ねぎ 30 △ 高野豆腐 3.6 こしょう 中華だし 塩 こいくち 肉団子と春雨スープ △ 肉だんご 25.3 □ 小松菜 11 □ 玉ねぎ 16.5 □ 人参 8.8 □ もやし 16.5 ○ 米油 0.12 ○ 春雨 3.85 ガラスープ ○ ごま油 0.35 うすくち 中華だし 塩 □ ぶどう2個 <p>フルーツ給食</p>	<p>△ 牛乳 710kcal ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 鶏むね肉 1切 ○ パン粉 2.88 ○ コーンフレーク 7.2 こしょう ノンエッグマヨネーズ 塩 もやしのカレードressing和え □ もやし 40.7 □ 人参 5.5 △ ツナ 6.05 ○ 米油 2.97 ○ 砂糖 2.67 カレー粉 酢 こしょう 塩 パセリ 野菜スープ △ とり肉 11 ○ 米油 0.08 □ 人参 11 □ 玉ねぎ 22 □ チンゲン菜 11 ブイヨン こしょう 	<p>△ 牛乳 757kcal わかめごはんおにぎり 冷やし中華</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 中華麺 108 □ もやし 22 □ きゅうり 22 □ 人参 7.7 △ ロースハム 16.5 冷やし中華スープ △ 揚げ肉焼売 2個 ○ 揚げ油 3.6 	<p>△ 牛乳 724kcal トマトたっぷりハヤシライス</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 米 99 △ 牛肉 7.7 △ 豚肉 19.8 □ 玉ねぎ 110 □ 人参 22 □ トマト 16.5 ハヤシルウ ウスターソース こしょう コンソメ フルーツポンチ □ みかん 22 ナタデココ 22 □ パイン 22 はちみつレモンゼリー 22 	<p>△ 牛乳 714kcal ごはん 白身魚のフライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 揚げ油 6 マカロニサラダ ○ マカロニ 8.8 □ きゅうり 22 □ キャベツ 16.5 △ ロースハム 8.8 ○ 砂糖 0.77 塩 酢 こしょう マヨネーズ かぼちゃのみそ汁 □ かぼちゃ 22 □ 玉ねぎ 27.5 □ えのきたけ 5.5 □ ねぎ 5.5 みそ だし

8月26日と27日と28日は、中学校だけの給食なので、いつもはできないメニューにしています。

26日（月）・・・「キムチチャーハン」

久しぶりに給食に登場です！

27日（火）・・・「鶏肉のコーンフレーク焼き」

鶏肉に塩、こしょう、ノンエッグマヨネーズで下味をつけ、コーンフレークとパン粉を混ぜ合わせたものを鶏肉のまわりにつけて焼きます。

28日（水）・・・「わかめごはんおにぎり」

1人1個のわかめごはんおにぎりをラップに包んでいきます。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○・・・おもにエネルギーのもとになる食品	△・・・おもに体をつくるもとになる食品	□・・・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂質	無機質 (カルシウム)	無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。

夏ばて
していませんか？

暑さが厳しいこの季節、夏ばてにならないように気をつけましょう。夏ばてになると、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりします。栄養バランスの悪い食生活で起こりやすいので、冷たいものとりすぎや、偏った食事にならないように気をつけましょう。

