

月		火		水		木		金																										
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																									
塩分・脂質平均栄養価は <table><tr><td>エネルギーKcal</td><td>塩分g</td><td>脂質g</td></tr><tr><td>低学年</td><td>645</td><td>2.2</td><td>23.5</td></tr><tr><td>中学年</td><td>685</td><td>2.3</td><td>24.1</td></tr><tr><td>高学年</td><td>715</td><td>2.5</td><td>24.6</td></tr><tr><td>中学生</td><td>783</td><td>2.8</td><td>25.9</td></tr></table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年	645	2.2	23.5	中学年	685	2.3	24.1	高学年	715	2.5	24.6	中学生	783	2.8	25.9	23日 郷土料理の日! 今日は「宮崎県」 季節の野菜や鶏肉を使った炊き込みご飯「とりめし」と、根菜類などの野菜を“ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がついたとされる「ざぶ汁」が登場します! ★無限シリーズ★ 29日の無限シリーズに「白菜」が初登場です!白菜は、ビタミンCや食物繊維が豊富に含まれており、体の抵抗力を高め、病気から守ってくれる効果があります。		17 茹でうどん ご五目白だしうどん 野菜かき揚げ とけないアイスデザート (バニラ風味)		(低)714 (中)754 (高)766 (中学)829 低24.3 中25.9 高27.0 中学30.0 豚肉、刻み揚げ、人参、長ねぎ 赤蒲蒔スライス(原材料の一部に卵、小麦、大豆を含む)、うずら卵 清酒、みりん、食塩、関西うどんだし(原材料の一部に小麦、大豆を含む) 玉葱、人参、ごぼう、春菊、小麦粉 食塩、粉末状植物性たん白 揚げ油(パーム油) (原材料の一部に小麦、大豆を含む) 乳等を主原料とする食品、牛乳 グラニュー糖、水あめ、生クリーム 加糖卵黄、砂糖、加糖練乳、果糖 エリスリトール、ゼラチン 乾燥ビール酵母(原材料の一部に卵、乳、大豆、ゼラチンを含む)		18 コッペパン クリームシチュー ポークフランク マカロニサラダ ミルク (コーヒー味)		(低)729 (中)748 (高)764 (中学)873 低31.3 中32.3 高33.0 中学36.7 鶏肉、玉葱、人参、ブロッコリー じゃがいも、マッシュルーム 牛乳、生クリーム、チーズ、バター 食塩、こしょう、チキンコンソメ ベシャメルソース、ホワイトルウ (原材料の一部に乳、小麦、豚肉、大豆を含む) 豚肉、馬鈴薯でん粉、豚血漿、食塩 砂糖、酵母エキス、香辛料 (原材料の一部に豚肉を含む) マカロニエクセル(原材料の一部に小麦を含む)、キャベツ、サラダ油 まぐろ水煮(まぐろ、食塩)、すし酢 上白糖、食塩、こしょう ノンエッグマヨネーズ 果糖ぶどう糖液糖、砂糖、食塩 インスタントコーヒー 乳酸カルシウム、着色料(カラメル) 香料、ビタミンC、ビタミンB1 ビタミンB2		19 アロニア入りごはん 大根のすまし汁 (鯛だし) ジュシー豚バラ丼 地元食材にこだわり伊達産の 豚バラ肉、玉葱(えったま333) アロニア、生乳などを使用しています! ※伊達市の恵み“えったま333”の詳細は、裏面をチェック! 飲むヨーグルト(牧家) ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます。※伊達産の生乳を使用!		(低)633 (中)676 (高)715 (中学)758 低24.0 中24.8 高25.5 中学26.3 アロニア果実、食塩 大根、人参、長ねぎ、刻み揚げ たけのこ水煮、清酒、みりん 食塩、でん粉、鯛だし(原材料の一部に小麦、さば、大豆を含む) 豚バラ肉、玉葱、三温糖 しょうゆ、みりん、清酒 かつおだし、でん粉	
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																																
低学年	645	2.2	23.5																															
中学年	685	2.3	24.1																															
高学年	715	2.5	24.6																															
中学生	783	2.8	25.9																															
22 ごはん 豆腐と長ねぎの味噌汁 北海道の鮭メンチカツ (チーズ) 壮瞥産切り干し大根の韓国風炒め		23 郷土料理! とりめし 郷土料理! ざぶ汁 白身魚フライ 小袋ノンエッグタルタルソース		24 茹でラーメン 醤油ラーメン 揚げキャベツ餃子2コ		25 バターロール 揚げパン (シュガー味) コンソメスープ チキンロイヤルカツ		26 麦入りごはん チキンカレー (乳アレルギー対応) 白玉入りヨーグルト和え																										
29 ごはん いも団子味噌汁 国産さばの味噌煮 無限!白菜!! 野菜と雑穀のかむふりかけ		30 ごはん わかめスープ 伊達産野菜のビビンバ 注目! 教育実習生からの 献立のアピールポイントは、裏面をチェック りんご2コ		31 茹でスパゲティー ベーコンと夏野菜のトマトソーススパゲティー ブロッコリーのサラダ 飲むヨーグルト(牧家)		イベント食(8)さい(31)の日メニュー (低)596 (中)637 (高)645 (中学)707 低23.6 中25.1 高25.6 中学27.8 ショルダーベーコン (原材料の一部に豚肉を含む) なす、ズッキーニ、玉葱 しめじ水煮、ダイストマト 豆乳クリーム、白ワイン、食塩 トマトケチャップ、こしょう にんにく、パセリ、チキンコンソメ サルサボモドーロ、トマトソース (原材料の一部に小麦、大豆、鶏肉、りんごを含む) ブロッコリー ささみ水煮(ささみ、食塩) コーン コーンクリーミードレッシング ※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きます。※伊達産の生乳を使用!		●牛乳は毎日つきます。 ●都合により献立の一部が変更される場合があります。 ●給食で使用される「茹でスパゲティー」は、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。 ●給食で使用される「スライスパン」は、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。 ●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。 ●■(この中に日付が書いてある日)は、卵・乳が使われている献立です。 ※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。 ※お魚には骨が付いている場合もあります。ささないよう取り除くなど注意して食べましょう。																										

8月分の給食費の口座振替日は8月31日(水)になります。

※残高不足にご注意下さい。

8月分の給食費の口座振替日は8月31日(水)になります。

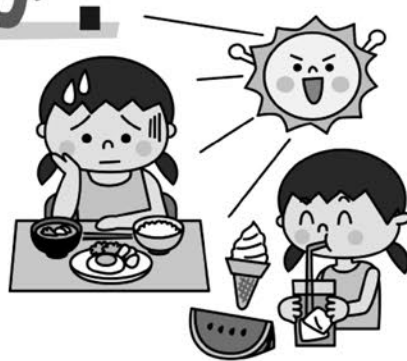
※残高不足にご注意下さい。

夏休みを元気に過ごすための おやつ摂り方について考えよう！



食欲が落ちていませんか？

夏バテを防ぐには、食事をしっかりとることが基本です。しかし、この暑さで食欲が湧かないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たい物ばかり口にしますが、冷たい物を取り過ぎると、胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちてしまう原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

食欲を刺激する！

香辛料や香味野菜、酸味のある物は、だ液の分泌を促し、食欲を刺激してくれます。



香辛料



香味野菜



酸味のある食べ物



食事の彩りを意識！

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増進効果が期待できます。



楽しく食べる！

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん、音楽をかける、ランチョンマットを敷くなど、いつもと違う食卓の演出も、食欲増進につながります。



もっと！野菜を食べよう

8月31日は、「8(や)・3(さ)・1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21(第二次)」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められていますが、全年代で不足している現状があります。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。

1日350g以上



忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

毎日の間食(おやつ)を見直そう！



間食は、朝・昼・夕の3食では摂りきれない栄養素や水分を補う役割があります。間食は、気分転換やリラクゼーションの効果もあり、楽しい時間でもあります。間食の望ましい摂り方について考えてみましょう！

一. おやつを決めるべし 二. 時間を決めるべし 三. 何を食べるか考えるべし

おやつを目安量は、1日200Kcal(キロカロリー)程度まで。お菓子の袋や箱に書いてある栄養成分表示のエネルギー量を確かめてみよう。

食事の時との間隔を2~3時間あけて、1日1回何時かなど時間を決めましょう。

不足しがちなビタミンやカルシウム、鉄分などの栄養を補うものをとるようにしましょう。



ながら注意

食べながら何か別のことをしていることはありませんか？こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、食べたという満足感が得られません。だらだらと食べ過ぎてしまい肥満を招くことにつながります。



えったま333だてさん

19日は、地産地消の日

「えったま333」を使用したジューシー豚バラ丼が給食に登場します。えったま333は、種まきから収穫までの日数が333日(11カ月)!!伊達市の温暖で降雪の少ない気候を活かし、根を付けたまま冬を越した「とにかく甘〜い!」たまねぎです。おいしく栄養価の高い「たまねぎ」を食べると健康になるよ〜!!!

抗酸化力1.9倍

伊達市だけで育つ
甘〜い
「たまねぎ」

ビタミンC 1.3倍

伊達の農家の方から「みなさんに地元の食材に慣れ親しんでもらいたい!」と昨年に引き続き無償提供していただくこととなりました。感謝の気持ちを込めて食べましょう!

8月30日の給食は、栄養教諭になるために伊達西小学校へ教育実習に来ている実習生の考案メニューです。給食を食べる皆さんの体の栄養と健康につながるよう一生懸命考えてくれた献立となっています。

私が通う大学がある函館でも人気の「ビビンバ」を取り入れました! ごはんにかけて、食べてみてください!

