


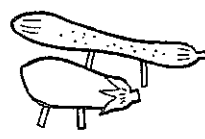


	月	火	水	木	金
こんだて	 <p>平成28年度 大槌町学校給食センター</p> <p>※材料の都合により献立が変更になる場合があります。</p>			 <p>19 食育の日 牛乳 きりぼし だいにんの ごもくに / さけの てりやき</p> <p>ごはん こまつなの みそしる</p>	<p>19 食育の日 牛乳 きりぼし だいにんの ごもくに / さけの てりやき</p>
あか				ちやにくやほねをつくる	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ とうふ みそ とりにく
きいろ				ねつやちからになる	こめ じゃがいも さとう あぶら
みどり				からだのちようしをととのえる	こまつな しめじ ねぎ にんじん わらび えだまめ こんにやく きりぼしだいこん
ひとくちメモ	<p>8月の給食予定は次のとおりです。</p> <p>《大槌》 小学部...19日開始 中学部...19日開始、30日、31日なし</p> <p>《吉里吉里》 小学部...19日開始、29日なし 中学部...19日開始、24~29日なし</p>			<p>よい菌の日について</p> <p>大槌町学校給食センターでは、8・18・28日の「8」のつく日を「よい菌の日」としてカルシウムを多く含む食品や噛みごたえのある食品を使っています。</p> 	 <p>今日から2学期の給食がスタートします。まだ暑い日が続きますが、栄養で疲労回復を助けることもできます。2学期も元気に過ごせるよう、たくさん給食を食べてくださいね。</p>

こんだて	<p>22 牛乳 はくさいの ごもく ツナ あえ にくだんご えいら パイン</p> <p>ごはん とうがんの ちゅうかスープ</p>	<p>23 牛乳 かいそう チーズ サラダ オムレツ</p> <p>かおりなつやさい カレーライス</p>	<p>24 牛乳 こぶきいも ポーク チャップ</p> <p>コッパパン モロヘイヤと たまごのスープ</p>	<p>25 牛乳 かぶの カレイの 1にもの からあげ</p> <p>なめし はくさいと あさりのみそしる</p>	<p>26 牛乳 もやし の とりにくの うめあえ あぶらソース かけ</p> <p>むぎごはん よしのじり</p>
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいち とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご チーズ かいそう	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう カレイ あさり あつあげ みそ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ
きいろ	こめ あぶら さとう	こめ むぎ じゃがいも ごま あぶら	パン じゃがいも	こめ ふ さとう あぶら	こめ むぎ さいも さとう かつくりこ
みどり	とうがんにんじん チンゲンサイ たけのこ はくさい キャベツ きゅうり パイン ほししいたけ	にんじん たまねぎ ズッキーニ いんげん もやし きゅうり キャベツ	キャベツ にんじん モロヘイヤ たまねぎ トマト	はくさい ねぎ ほうれんそう かぶ にんじん いんげん オレンジ	ごぼう にんじん ほししいたけ こんにやく だいこん もやし キャベツ だいこんのは うめ
ひとくちメモ	冬瓜は7~8月が旬の野菜です。同じウリの夕顔に似ていますが、冬瓜の方が皮が濃い緑色をしています。体を冷やすはたらきを持っているので、夏にぴったりの野菜です。	今日のカレーには、7月の夏野菜カレーとはまた違った夏野菜が入っています。ズッキーニは見た目はキュウリ、食感にはナスに似ていますが、実はカボチャの仲間です。	モロヘイヤはエジプト生まれの野菜で、栄養価がとても高いです。昔、エジプトの王様が病気になる時、モロヘイヤのスープを飲んだところ病気が治ったことから「王様の野菜」ともよばれています。	カレイは平べったい魚ですが、似た魚にヒラメがあり、「左ヒラメ右カレイ」という見分け方があります。ヒラメにはカルシウムのはたらきを助けるビタミンDが多く含まれています。	梅に含まれるクエン酸は、疲労回復を助けたり、酸味によって食欲を増進したりするはたらきがあります。ただし梅干しの場合、塩分が多いので、食べすぎには気をつけましょう。

こんだて	<p>29 牛乳 焼き肉の日 コールスロー ぶたにくの サラダ ビレベキュー ソースいため</p> <p>バーガーパン わかめ スープ</p>	<p>30 牛乳 マーボー なす さばの ごまやき</p> <p>ごはん はるさめ スープ</p>	<p>31 牛乳 野菜の日 フルーツ キャロット セリー さくらえびのさんしょく あえもの どんどこ</p> <p>セルフさんしょくどん みそ さあにあん</p>	<p>×××××× やめよう! ながら食べ ××××××</p> <p>☑ テレビを見ながら ☑ メールをしなが</p> <p>☑ 本や雑誌を読みながら ☑ ゲームをしなが</p> <p>何かほかのことをしながら食べる「ながら食べ」は、食べこぼしをしたり、姿勢が悪くなったりするので、やめましょう。</p>	
あか	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう さば とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう たまご とりにく えび ぶたにく みそ		
きいろ	パン あぶら さとう	こめ はるさめ あぶら かつくりこ ごま	こめ むぎ さとう あぶら ごま		
みどり	はくさい たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり にんじん	にんじん はくさい たけのこ なす たまねぎ ピーマン ねぎ	にんじん ごぼう だいこん もやし ほししいたけ キャベツ こまつな グリンピース		
ひとくちメモ	8月29日は「焼き肉の日」です。1993年に全国焼肉協会により制定されました。今日はパンの日なので、焼き肉バーガーとして、パンにはさんで食べましょう。	なすの皮にはナスニンという色素成分が含まれています。これには、生活習慣病の予防や目の疲れをとるなどの効果があります。なすに限らず色鮮やかな野菜には同じような効果があるので、様々な野菜から栄養をとりたいたいですね。	8月31日は「野菜の日」です。野菜にはみなさんが元気に学校生活を送るために必要な栄養がたくさんつまっています。野菜が苦手な人も、今日はいつもより一口でも多く食べるようチャレンジしてみてください。		

《食育クイズ》

食べ物についての豆知識クイズです。全問正解できるかな??

Q1. 豆腐1丁(400g)を作るのに必要な大豆はどのくらいでしょう。

- ① 50g ② 200g ③ 400g

Q2. ニワトリの胃袋に入っている意外なものとはなんでしょう。

- ① 虫 ② 長い糸 ③ 小石や砂

Q3. トウモロコシのひげは何のためにあるでしょう。

- ① 受粉のときに、花粉を受け止めるため
② 鳥に食べられないように粒を守るため
③ 水分が失われないようにするため



答えは裏の給食
だよりにあります