

# 献立予定表

日	献立名	エネルギーのもとになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる
21 (月)	コッペパン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソースかけ ジャーマンポテト やさいとぶたにくのトマトスープ	@パン さとう マーガリン ★じゃがいも あぶら	@ぎゅうにゅう @とりにく @ウインナー @ぶたにく	いちご レモン たまねぎ パセリ にんじん ★チャベツ とうもろこし トマト
22 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ビーフにくじゃがコロッケ ほうれんそうとツナのあえもの みそけんちんじる	@こめ さとう ★じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	@ぎゅうにゅう @とりにく ぎゅうにく みそ ツナ とうふ あぶらあげ	たまねぎ だいこん ほうれんそう こんにゃく ★チャベツ ねぎ @ちやし にんじん
23 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ チンジャオロース みそしる オレンジ	@こめ かたくりこ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう	@ぎゅうにゅう @ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ @ピーマン にら たけのこ にんにく ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ えのき オレンジ ねぎ
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりやき いりどり とんじる	@こめ さとう あぶら ★じゃがいも	@ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ みそ @とりにく @ぶたにく とうふ	しょうが れんこん にんじん @しいたけ ごぼう いんげん こんにゃく だいこん たけのこ はくさい ねぎ
25 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ ツナサラダ みそしる クリームソーダゼリー	@こめ ゼリー ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	@ぎゅうにゅう あぶらあげ @ぶたにく みそ ツナ とうふ ★わかめ	しょうが ★ピーマン たまねぎ ★チャベツ @ちやし ブロッコリー まいたけ とうもろこし にんじん はくさい ねぎ
28 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう ミルクコーヒー にくだんご スパゲッティサラダ こんさいコンソメスープ	@パン あぶら ミルクコーヒー さとう パンこ ★じゃがいも ごまあぶら スパゲッティ	@ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく @ウインナー	たまねぎ とうもろこし しょうが パセリ にんじん かぶ ★チャベツ アスパラガス きゅうり ブロッコリー カリフラワー
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのゆずみそやき ぶたにくとやさいのにももの ワンタンスープ いちごプリン	@こめ さとう こむぎこ プリン	@ぎゅうにゅう ★さば みそ @ぶたにく	ゆず はくさい たまねぎ ねぎ にんじん ほうれんそう こんにゃく @しいたけ いんげん たけのこ いちご

日	献立名	エネルギーのもとになる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子をととのえる
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれかけ ごもくまめ みそしる	@こめ ごま さとう あぶら かたくりこ	@ぎゅうにゅう みそ @ぶたにく @だいた @とりにく とうふ	ねぎ えだまめ しょうが こんにゃく ごぼう ほうれんそう にんじん ★チャベツ だいこん
31 (木)	ごはん ぎゅうにゅう えだまめしゅうまい なつやさいかレー フルーツゼリー	@こめ ★じゃがいも カレー こむぎこ ゼリー	@ぎゅうにゅう @ぶたにく だっしふんにゅう	にんじん ★ピーマン たまねぎ トマト アスパラガス にんにく とうもろこし りんご なす もも えだまめ ラ・フランス

夏休みが終わり、2学期のスタートです。その前に夏休み中の食生活を振り返ってみましょう。  
食事はみなさんの体と健康をつくる大切なものです。  
2学期も栄養のバランスに気を付けて食事をするようにして、元気にすごしましょう。



## 8月31日は野菜の日



8月31日は「野菜の日」です。昭和58年に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識してもらいたいと「8・3・1」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」に制定しました。

この時期は残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている人もいますのではないのでしょうか。こんな時こそしっかり野菜を食べて、元気に過ごしましょう。

### ●1日3食平均に分けて食べよう!

1日の必要量は、3食に平均的に分けて食べれば楽に食べることができます。朝食を抜いたり、夕食で野菜を食べなかったりすると、必要量をとるのはなかなか難しくなります。



### ●火を通すとたくさん食べられます!

生野菜はかさばっているのでも、たくさん食べたようでも意外と少ないです。煮物や炒め物、おひたしなど火を通すとかさ小さくなって、たっぷり食べられます。ビタミンCは熱で多少壊れますが、摂取量が多いのでその分補えます。

★印は大槌町産です。 @印は岩手県産食材です。

※海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。