

8月

こんだてよていひよう

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 ちょうし 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
20 (水)	ごはん ぎゅうにゅう しのだに やさいのみそいため みそしる	◎こめ さとう あぶら	◎ぎゅうにゅう とうふ とりにく ★わかめ あぶらあげ ◎ぶたにく ◎みそ	たけのこ にんじん しょうが はくさい ◎キャベツ えのきたけ ◎もやし ねぎ ★ピーマン ★たまねぎ	今日から2学期の給食が始まります。みなさんは元気に新学期を迎えることができましたか。休期中不規則な生活をして、生活リズムがくるってしまった人はいませんか。もとの生活リズムを取りもどすためには、早起きを心がけ、1日3食の食事を決まった時間に食べることが大事です。そうすることで時間が刺激となって体内時計を動かし、生活リズムを取り戻すことができます。規則正しい生活をして、2学期も元気にすごしましょう。
21 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さけのカレーやき ほうれんそうとツナのあえもの とんじる ももゼリー	◎こめ さとう あぶら ゼリー	◎ぎゅうにゅう さけ ツナ ◎ぶたにく ◎みそ	ほうれんそう だいこん ◎キャベツ こんにゃく ◎もやし しいたけ にんじん ねぎ ごぼう	
22 (金)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのピリからやき チンジャオロースー とうふとはるさめのスープ	◎こめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ はるさめ	◎ぎゅうにゅう ◎とりにく ◎ぶたにく とうふ	しょうが にんじん にんにく えのきたけ ★たまねぎ はくさい ★ピーマン たけのこ	チンジャオロースーは漢字で青椒肉絲と書きます。青椒(チンジャオ)はピーマン、肉(ロー)は肉、絲(スー)は細切りという意味で、細切りにしたピーマンと肉を炒めた料理のことです。今日のピーマンは大槌町産です。新鮮で栄養たっぷりのため、苦手な人も、お肉と一緒に食べてみましょう。
25 (月)	せわりコッペパン ぎゅうにゅう チキンのオープンやき ナポリタンスパゲッティ キャベツスープ	◎パン パンこ さとう オリーブオイル スパゲッティ	◎ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー ◎ぶたにく	パブリカ ◎マッシュルーム パセリ ◎キャベツ にんにく ほうれんそう ★たまねぎ ★ピーマン	トマトは江戸時代に伝わり、その頃は「赤なす」と呼ばれ、見て楽しむだけでした。食べるようになったのは第二次世界大戦後だそうです。生で食べたり、ジュースやトマトケチャップ、トマトピューレなどに加工して料理に使われています。今日はスパゲッティの味付けにケチャップとピューレを使っています。
26 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ ツナサラダ みそしる	◎こめ ★じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ	◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ツナ あぶらあげ	★たまねぎ ★ぎゅうり ◎もやし ブロッコリー えのきたけ とうもろこし にんじん ほうれんそう ★ピーマン ねぎ ◎キャベツ	26日のぎゅうりは大槌町産です。きゅうりはカリウム、ビタミンK、ビタミンC、食物せんいを多くふくんでいます。カリウムは体の余分な塩分を体外へ出す働き、ビタミンKはカルシウムの吸収を助ける働き、ビタミンCは鉄分の吸収を助ける働き、食物せんいは腸の中をきれいにする働きがあります。水分も多くふくまれているので、体を冷やす効果もあります。旬の野菜はおいしく、体によいことがたくさんありますね。今月はきゅうりの他に、玉ねぎやピーマン、じゃがいも、なすも大槌町産を使っています。
27 (水)	ごはん ぎゅうにゅう プレーンオムレツ なつやさいのカレー フルーツポンチ	◎こめ ★じゃがいも たまご ゼリー あぶら カレールウ さとう	◎ぎゅうにゅう ◎ぶたにく ◎ヨーグルト	にんじん にんにく ★たまねぎ ◎りんご ★なす もも とうもろこし ようなし ★ピーマン	
28 (木)	ごはん ぎゅうにゅう さばのおこうじやき とりじゃが みそしる サイダーゼリー	◎こめ ゼリー ★じゃがいも あぶら さとう	◎ぎゅうにゅう ◎みそ ◎さば ◎とりにく とうふ ◎めかぶ	にんじん ねぎ ★たまねぎ レモンかじゅう こんにゃく ★ピーマン はくさい	今日のみそ汁には「めかぶ」が入っています。めかぶはわかめの根本の部分です。給食では細く切っためかぶを使っています。めかぶの粘りはフコタンという成分で免疫力を高める効果があります。夏の暑さで弱っている体には必要な栄養ですね。
29 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ ひじきとベーコンのソテー みそワタンスープ	◎こめ ワタンのかわ ◎こむぎこ バター さとう	◎ぎゅうにゅう ◎みそ ◎ぶたにく ひじき ベーコン	キャベツ しめじ ★たまねぎ ★ピーマン にら にんにく はくさい たけのこ しょうが ねぎ しいたけ にんじん ほうれんそう	<食べ物クイズ> ひじきは何の仲間でしょうか。 ①やさい ②きのこ ③かいそう 答えは、わかめやめかぶと同じ、③かいそうの仲間です。煮物にして食べることが多いですが、今日は大槌町産の玉ねぎやピーマンを使い、バターしょうゆ炒めました。

★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。