



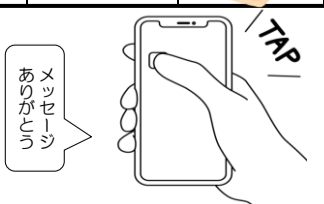
# \* 8・9月の献立表 \*



今月の食育目標：スポーツと栄養について知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
8/28	水		むぎごはん					こめ、むぎ		627 24.5 24.5	
			チキンカレー	とりにく		にんじん、トマト	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、さとう	あぶら		
			げんきサラダ	ハム、かつおぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			サイダーゼリー	とうにゅう、ゼラチン	かんてん			さとう			
29	木		フレンチトースト	たまご	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング、バター	610 25.2 27.1	
			ポトフ	ぶたにく		にんじん、ブロッコリー	キャベツ、セロリー たまねぎ、にんにく、しょうが	じゃがいも	あぶら		
			フルーツポンチ				パイナップル、みかん ぶどうかじゅう	しらたまだんご ナタデココ			
30	金		むぎごはん					こめ、むぎ		577 22.9 27.1	
			のりふりかけ	かつおぶし	のり		まっちゃん				
			かつおカツ	かつお、だいす			しょうが	こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ごま和え			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま		
			とうふのみそしる	とうふ、みそ	わかめ		えのきたけ、たまねぎ				
9/2	月		むぎごはん					こめ、むぎ		641 27.1 27.6	
			なす入りマーボー	とうふ、みそ ぶたにく		にんじん、はねぎ	なす、しょうが、にんにく たまねぎ、しいたけ	さとう、かたくりこ	あぶら、ごまあぶら		
			コーンしゅうまい	たら、とうふ			コーン、たまねぎ	こむぎこ、パンこ かたくりこ			
			かふうあえ	ハム		にんじん	もやし、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
3	火		むぎごはん					こめ、むぎ		573 28.5 28.4	
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう			
			ごますあえ	まぐろ		にんじん、こまつな	キャベツ				
			すましじる	とうにゅう、たら							
			焼きプリンタルト	たまご	にゅうせいふん			こむぎこ、さとう	あぶら		
4	水		こくとういりしょくパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、こくとう	ショートニング	580 27.5 34.7	
			とりにくの マーマレード焼き	とりにく			レモンかじゅう	さとう、マーメイド			
			フレンチサラダ	まぐろ		にんじん、ほうれんそう	キャベツ	さとう	あぶら		
			コーンポタージュ		なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン	こむぎこ	あぶら、バター		
5	木		むぎごはん					こめ、むぎ		577 26.2 28.7	
			ぎせいどうふ	たまご、とうふ とりにく		にんじん	しいたけ、しょうが こんにやく	さとう かたくりこ	ごまあぶら		
			ごもくきんびら	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら、ごま		
			わかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ、えのきたけ				
6	金		むぎごはん					こめ、むぎ		584 22.8 24.0	
			はっぼうさい	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、たまねぎ しいたけ、もやし、キャベツ、たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			あおりのポテト	だいす	あおりの			じゃがいも かたくりこ	あぶら		
			ライチゼリー				ライチかじゅう	さとう			
9	月		むぎごはん					こめ、むぎ		606 27.8 27.7	
			おやこに	たまご、とりにく		にんじん	たまねぎ、たけのこ しいたけ、グリルパース	さとう			
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ、パンこ	あぶら、ごま		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん、こまつな	キャベツ		ごまあぶら		
10	火		むぎごはん					こめ、むぎ		572 30.4 24.7	
			チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	にんにく、しょうが ねぶかねぎ、たけのこ	かたくりこ さとう	ごまあぶら		
			ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん、にら チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが、もやし しいたけ	こむぎこ ワンタンのかわ	ごまあぶら		
			ぶどう				ぶどう				
11	水		わかめごはん		わかめ			こめ		593 25.5 32.6	理科 コラボ 献立③
			チキンカツ	とりにく、とうにゅう			カツにキャベツが つくのはなぜ?!	こむぎこ、パンこ	あぶら		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			だいこんのみそしる	とうふ、みそ		こまつな	だいこん	じゃがいも			
12	木		きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	あぶら、ショートニング	561 25.8 24.5	
			チリコンカン	ぶたにく、いんげんまめ		トマト、にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	さとう	あぶら		
			ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん、パイナップル	さとう、カゲル			
13	金		むぎごはん					こめ、むぎ		596 30.8 23.1	快眠献立 
			にくじゃが	ぶたにく	乳製品・小魚に含まれ ている「カルシウム」 も安眠に効果的です。	にんじん	しらたき、グリルパース、たまねぎ	じゃがいも	あぶら		
			なっとうあえ	なっとう、かつおぶし	のり	にんじん、ほうれんそう		さとう			

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。  
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!



# \* 8・9月の献立表 \*



今月の食育目標：スポーツと栄養について知ろう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
16	月		🍎🍌🍅🍆🍌🍅🍆🍌🍅🍆🍌🍅🍆🍌🍅🍆🍌🍅🍆🍌🍅🍆 敬老の日 🍎🍌🍅🍆🍌🍅🍆🍌🍅🍆🍌🍅🍆									
17	火		むぎごはん とりつくね いそマヨあえ さといものみそしる おつきみだんご		とりにく、とうにゅう かつおぶし とうふ、みそ あずき	のり	こまつな、にんじん はねぎ	たまねぎ、れんこん キャベツ えのきだけ	こめ、むぎ パンこ、さとう かたくりこ さとう さといも こめ、さとう	あぶら ハイク マネー ごまあぶら、ごま ごまあぶら	678 28.4 27.6	十五夜 献立 
18	水		むぎごはん ブルコギ トックスープ なし		ぶたにく、みそ ぶたにく		にんじん、ピーマン、にら にんにく、しょうが、りんご	たまねぎ えのきだけ	こめ、むぎ さとう かたくりこ トック	ごまあぶら、ごま ごまあぶら	591 27.2 22.9	
19	木		イタリア料理 バターロールがたパン ラザニア ミネストローネ アセロラジュレ			だっしふんにゅう チーズ ぎゅうにゅう	トマト、にんじん にんじん	たまねぎ にんにく、セロリー キャベツ、たまねぎ みかん、パイナップル アセロラかじゅう、りんごかじゅう	こむぎこ、さとう げんまい こむぎこ、さとう ワンタンのかわ じゃがいも ナタデココ	ショートニング バター、あぶら オリーブオイル	641 26.4 30.7	中学なし 世界の果て まで 行って給食 in イタリア
20	金		むぎごはん さんまのかばやし わかめいりツナあえ えのきだけのみそしる マスカットゼリー		いわし まぐろ わかめ とうふ、みそ	わかめ	にんじん、こまつな はねぎ	しょうが キャベツ しめじ、たまねぎ マスカットかじゅう	こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	661 25.1 30.7	
23	月		🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️ 振替休日 🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️🌲☁️									
24	火		むぎごはん ハヤシライス ひじきサラダ バナナ		ぶたにく ハム		にんじん ほうれんそう	にんにく、しょうが、たまねぎ しめじ、グリピース キャベツ	こめ、むぎ さとう さとう	あぶら ごまあぶら	603 22.0 26.1	
25	水		むぎごはん チキンなんばん いそかあえ かねんしゆい		とりにく のり なまあげ	のり	パプリカ にんじん、こまつな にんじん、はねぎ	たまねぎ、きゅうり、レモンかじゅう キャベツ だいこん、たまねぎ	こめ、むぎ さとう、こむぎこ かたくりこ さといも じゃがいも	あぶら ごまあぶら	637 28.3 28.5	郷土食の旅 in 宮崎県 
26	木		せわりロールパン ウィンナートマトソース ポイルキャベツ あきのかおりシチュー			だっしふんにゅう ウィンナー ぎゅうにゅう なまクリーム	トマト にんじん、かぼちゃ	キャベツも一緒に はさんで食べてね キャベツ たまねぎ、しめじ、マッシュルーム	こむぎこ、さとう げんまい さとう くり、こむぎこ さつまいも	ショートニング あぶら、バター	658 27.4 32.1	
27	金		むぎごはん ホキのチリソースかけ ナムル とうがんと にくだんごのスープ レモンゼリー		ホキ こんぶ	こんぶ	トマト こまつな、にんじん はねぎ	たまねぎ、にんにく、しょうが (調味料にりんご果汁) もやし、きりぼしだいこん しめじ、とうがん レモンかじゅう	こめ、むぎ かたくりこ さとう かたくりこ さとう	あぶら ごま、ごまあぶら ごまあぶら	574 24.9 29.6	
30	月		ソフトめん つけナポリタン チーズロール かいそうサラダ			なまクリーム チーズ チーズ わかめ	バジル、トマト チンゲンサイ こまつな	にんにく、セロリー、たまねぎ マッシュルーム キャベツ	こむぎこ さとう、じゃがいも ワンタンのかわ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	586 28.0 35.6	ふるさと 給食の日 

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)  
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。  
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

## 8月31日は「野菜の日」あなたも今日から野菜マシマシ!



ちなみに...伊豆の国市民は、  
**男性110g、女性50gの**  
野菜が足りていないそうです...



野菜の量を増やすコツは...  
**みそ汁にあり!**



- 1) 野菜をたっぷり食べられる!**  
野菜は加熱すると「かさ」が減るため、サラダよりもみそ汁の方が量を摂ることができます。
- 2) 栄養素を体に取り込みやすい!**  
火を通したほうが野菜の細胞壁は壊れやすいため、生野菜に比べ効率よく野菜の栄養素を取り込むことができます。
- 3) 余すことなく栄養素が摂れる!**  
水溶性の栄養素は、野菜から流出してしまう成分がありますが、みそ汁は「汁ごと」食べられるので余すことなく栄養素が摂れます。