


日	献立	使われている食品と主な働き			
		熱や力のもとになる	体の調子を整える	体をつくるもとになる	調味料等
1	麦入りごはん	米 麦			
	夏野菜と豚肉のカレー	カレールウ 米油	玉ねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす ビーマン にんにく しょうが	豚肉	かつお節 塩 こしょう
	枝豆・とうもろこし			枝豆	塩
	果肉入りみかん果汁寒	みかん缶詰 グラニュー糖	みかん果汁		寒天
2	わかめごはん	米		わかめ	(わかめご飯の素)
	かきたまスープ		たまねぎ 小松菜	たまご 帆立貝柱水煮	鶏がらスープ かつお節 薄口醤油 塩 コショウ
	マーボーなす	米油 片栗粉 てんさい糖	なす 玉ねぎ にら 干椎茸 コショウ 生姜	豚肉 麦みそ	鶏がらスープ オイスターソース 醤油 鰹節 豆板醤 塩
	もやしの三色ナムル	ごま油 てんさい糖	もやし 青菜 にんじん	ごま	しょうゆ 米酢 塩 豆板醤
3	ごはん	米			
	じゃこと大豆の山椒炒め	米油 てんさい糖		大豆 ちりめんじゃこ	しょうゆ さんしょう
	みそ汁	じゃがいも	えのきたけ 玉ねぎ 小松菜	生揚げ 麦みそ	煮干し
	豚肉の塩焼焼き	本みりん 米油	しょうが	豚肉	酒 塩 味噌
4	ごはん	米			
	とうがんと汁		とうがん えのきたけ ねぎ	たまご 帆立貝柱水煮	かつお節 酒 薄口醤油 塩
	鶏肉の梅みそ焼き	本みりん	しょうが	鶏肉 麦みそ	梅干し 酒
	クープイリチー	本みりん 米油 黒砂糖	にんじん(ロイヤル) さやいんげん	豚肉 油揚げ 昆布 ごま	酒 しょうゆ かつお節
5	夏の日五目寿司	米 てんさい糖	にんじん(ロイヤル) さやいんげん	かつお節	米酢 塩 こしょう
	そうめん汁	そうめん		とうふ わかめ	かつお節 酒 薄口醤油 塩
	魚の香味揚げ	片栗粉 米油		魚()	塩
	野菜のお浸し		もやし 青菜 にんじん	かつお節	だしパック しょうゆ
8	ごはん	米			
	みそ汁		たまねぎ なす えのきたけ	生揚げ 麦みそ	煮干し
	魚の南蛮焼き	本みりん てんさい糖 米油	たまねぎ しょうが	魚()	醤油 薄口醤油 塩
	おからの含め煮	米油 てんさい糖	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	おから 油揚げ	かつお節 塩
9	カレーピラフ	米 米油	たまねぎ ビーマン にんにく しょうが	鶏肉	鶏がらスープ 酒 薄口醤油 塩 コショウ
	ミネストローネスープ	米油	玉ねぎ スイートポテト にんにく	白いんげん豆 ペーコン	鶏がらスープ かつお節 塩 酒 醤油 洋風(4種) コショウ
	豆乳オムレツ	じゃがいも グレブシードオイル	たまねぎ	たまご 豆乳 ツナ 枝豆	塩 こしょう
	切り干し大根のサラダ	グレープシードオイル	きゅうり にんじん 切り干し大根	ごま	米酢 薄口醤油 塩
10	ごはん	米			
	じゃこと大豆の香味炒め	米油 てんさい糖		大豆 ちりめんじゃこ ごま 青のり	塩
	かきたま汁		ねぎ 干椎茸	とうふ たまご	かつお節 酒 薄口醤油 塩
	豚肉のんにくみそ焼き	本みりん	しょうが にんにく	豚肉 麦みそ	
11	ごはん	米			
	みそ汁		えのきたけ ねぎ	とうふ 麦みそ わかめ	煮干し
	鶏肉と野菜の黒酢あん	片栗粉 米油 てんさい糖	たまねぎ にんじん なす ビーマン しょうが 干椎茸 にんにく	鶏肉	酒 しょうゆ 鶏がらスープ 米酢 かつお節 塩
	豆もやしのミニナムル	ごま油 てんさい糖	もやし きゅうり	ごま	しょうゆ 米酢 塩 豆板醤
12	豚井	米 麦 米油	たまねぎ しいたけ しょうが にんにく	豚肉 ごま	しょうゆ 醤油 薄口醤油 塩
	みそ汁	片栗粉 てんさい糖		生揚げ 麦みそ わかめ	煮干し
	じゃがいものマッシュ	じゃがいも バター		牛乳	塩 こしょう
	野菜のフレンチドレッシングサラダ (かつお節トッピング)	グレープシードオイル てんさい糖	きやべつ きゅうり にんじん	かつお節	米酢 塩 こしょう
15	海の日	簡単フレンチドレッシングで夏野菜(野菜300~400g位に対して) 油大さじ1 酢小さじ2 砂糖・塩 各小さじ半分 油は、オリーブオイル、グレープシードオイルなどとよく混ぜて、好きな野菜にどうぞ◎ こしょう少々			
	ごはん	米			
16	みそ汁	じゃがいも	しめじ ねぎ	生揚げ 麦みそ	煮干し
	油淋鶏	片栗粉 米油 はちみつ	根深ねぎ しょうが にんにく	鶏肉	しょうゆ 塩 味噌 米酢
	野菜の浅漬け風	てんさい糖	きやべつ 小松菜 にんじん	ごま	だしパック 塩 しょうゆ

日	献立	使われている食品と主な働き		
		熱や力のもとになる	体の調子を整える	体をつくるもとになる
17	ごはん	米		
	じゃこと大豆のカレー炒め	米油 てんさい糖		大豆 ちりめんじゃこ
	みそ汁	なす たまねぎ ねぎ		生揚げ 麦みそ
	豚肉の生姜焼き	本みりん	しょうが	豚肉
18	ごはん	米		
	みそ汁	じゃがいも	えのきたけ 切干大根 ねぎ	麦みそ 打ち豆
	魚の照り焼き	本みりん	しょうが	魚()
	ひじきと厚揚げの炒め煮	本みりん 米油 てんさい糖	にんじん(ロイヤル)	生揚げ 枝豆 ひじき ごま
19	クアジュージー	米(うるち&もち) 本みりん 米油	にんじん 根深ねぎ 干椎茸 しょうが	豚肉 こんぶ
	すまし汁		えのきたけ みつば	とうふ わかめ
	フーイリチー	米油 てんさい糖	もやし たまねぎ	たまご 麩
	かぼちゃの黒糖煮	黒砂糖	かぼちゃ	
22	小学部4年生希望献立	 <p>今年度は小学部、中学部の希望献立です。お友達と好きな食べ物を選びながら、主食、汁物、主菜、副菜をそろえてみましょう◎</p>		

甘い飲み物を飲む習慣は止めましょう

甘い飲み物に含まれる糖分(500mlあたり) 500mlで、大さじ5杯以上の砂糖と同じ位の糖分が

コーラ	54.0g
アクエリアス	23.5g
ファンタグレープ	57.5g
なっちゃん	53.5g

含まれています。たくさん飲む習慣があると、成長期に必要なビタミン、ミネラルが、多量の糖分を代謝するために消費され、体内で不足してしまいます。

ペットボトル症候群に注意!

甘い飲み物をたくさん飲み続けていると、急性糖尿病になることがあります。これは、血液中のブドウ糖量が通常よりも多くなり、のどが渇いてまた甘い飲み物を飲むという悪循環を引き起こします。この状態が続くと、体がだるくなる、イライラする、意識がもうろうとする、などの糖尿病と同じような症状があらわれます。

便の状態を見て、食事の内容を振り返ってみましょう

毎日、バナナ状の、黄土色～茶色の便が2～3本出ていますか？
食事をしてから便ができるまで、1～2日位かかります。
便秘、カチカチコロコロの黒っぽい便、ドロドロの臭い便が多い人は、要注意です。毎日食べているものを振り返りましょう。ごはん、野菜、きのこ、海藻など毎日の食事の中に取り入れてください◎
また、冷たいものを食べ過ぎに気をつけて、お腹を冷やして下痢をすると、大事な栄養が体に吸収されずに排泄されてしまいます。

～お腹の調子を整える食物せんいを美味しく摂ろう～給食レシピ

1食分の栄養価(目安)

切り干し大根のサラダ(4食分)	60kcal カルシウム70mg 鉄0.5mg 食物せんい2.4g
大豆もやし 200g	60kcal カルシウム40mg 鉄0.6mg 食物せんい1.8g

ドレッシング: 油、米酢、しょうゆ 各小さじ1
砂糖 小さじ1 / 2 すりごま大さじ1
塩 小さじ1 / 4

①切干大根は、水洗いして鍋に入れ、水100cc、砂糖、塩で蒸し、シャキシャキかめる程度に煮えたらにんじんを入れてひと煮立ち冷ます。
②きゅうりを切って軽く塩して水気をしぼる。ドレッシングを作る。
③①の水気をきり、きゅうりを混ぜてドレッシングで和える。

大豆もやし、にんじんはゆでるまたは蒸して冷ます。きゅうりは軽く塩をして水気をしぼる。ドレッシングを混ぜて野菜と和える。

水曜日以外は牛乳が付きまます。牛乳は「体をつくるもとになる」グループに入ります。

こなかてん
粉寒天 4g 水 300ml
さとう はん
砂糖半カップ(75g) みかん缶1缶
みかん(オレンジ)100%ジュース 200ml

よう器 かん なら かんてん
①容器にみかん缶を並べる。②寒天、
みず ま すうらんかつどう と よわび
水を混ぜ数分沸騰させ溶かす。弱火
さとう と ひ
で砂糖を溶かし火をとめる。ジュースを
ま なが り かつ
混ぜ①に流し冷やし固める。

