

9/7(月)以降の献立表は9/1(火)に配布予定です。

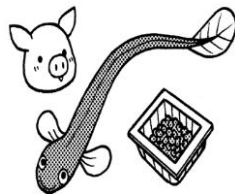
日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 Iエネルギー たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
1	火	チキンカレーライス 福神漬け コーンサラダ	○	牛乳 鶏肉 レンズ豆 (鶏がら)	にんじん 玉葱 キャベツ コーン 小松菜 しょうが にんにく 福神漬け	米 大麦 バター 三温糖 じゃが芋 油 小麦粉 砂糖	824 26.7
2	水	枝豆ごはん・鶏の照り焼き 野菜の梅和え かぼちゃのみそ汁	○	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ (かつお削り)	かぼちゃ いんげん 大根 キャベツ しょうが 枝豆 きゅうり 梅干し	米 ごま 油 ごま油 砂糖	776 29.7
3	木	麦ごはん・さばの味噌煮 もやしのごま酢和え けんちん汁	○	牛乳 さば 豆腐 みそ 鶏肉 (さば削り)	にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ しょうが きゅうり	米 大麦 こんにゃく じゃが芋 みそ 三温糖 ごま 砂糖 油	784 35.5
4	金	シナモントースト ツナサラダ・ミートボールシチュー 冷凍りんご	○	牛乳 ツナ 脱脂粉乳 鶏肉 生クリーム チーズ (鶏がら)	玉葱 にんじん グリーンピース キャベツ 小松菜 きゅうり りんご	食パン マーガリン ごま油 バター グラニュー糖 パン粉 じゃが芋 油 三温糖 小麦粉	843 31.1
						学校給食摂取基準(12~14歳) 820kcal 25~40g	

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

夏ばてにならないためにとりたい食品



梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。



豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつけられる時に必要な栄養素です。



鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。

給食食材の主な産地について ~7月に使用した食材~

にんじん・・・千葉県 もやし・・・栃木県 キャベツ・・・長野県 たけのこ・・・九州
かぼちゃ・ねぎ・・・茨城県 鱈・・・鳥取県 いか・・・青森県 しょうが・・・高知県
にんにく・・・青森県 小玉スイカ・・・茨城県 わかめ・・・三陸産

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは8月17日(月)です。 お手数ですが14日(金)までのご入金をお願い致します。