



・献立は、材料その他の都合により変更する場合があります。
 ・おはしは、毎日洗って持ってきましょう。
 ・配膳前はしっかり、手洗いがいをしましょう。
★観音寺学校給食センター

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal 小中
		穀類・いも類 砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
20木	チキンピラフ 元気サラダ 大豆のあげ煮 冷凍みかん	米 大麦 砂糖 でんぷん	油 ごま	鶏肉 ベーコン ハム かつおぶし 大豆	牛乳 昆布	にんじん	コーン たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり みかん	655 802
21金	カレーライス ファイバーサラダ ハニーかぼちゃ 青りんごゼリー	米 大麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	鶏肉	牛乳 茎わかめ ひじき	にんじん トマト かぼちゃ	たまねぎ グリーンピース にんにく ごぼう キャベツ コーン きゅうり レモン りんご	712 897
24月	バターロールパン (小1・2年なし)	パン スパゲッティ さつまいも 砂糖	油	牛肉 豚肉 まぐろ	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	699 843
25火	ビビンバ わかめスープ フルーツ白玉	米 大麦 砂糖 春雨 白玉団子	油 ごま油 ごま	牛肉 卵 ベーコン	牛乳 わかめ	葉ねぎ にんじん 小松菜	にんにく もやし えのきたけ たまねぎ みかん もも	693 886
26水	わかめごはん 鶏肉の照り焼き 野菜のおかかあえ 具だくさんみそ汁 ミニトマト	米 大麦 砂糖 こんにゃく でんぷん	油	鶏肉 かつおぶし 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん 葉ねぎ ミニトマト	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう	666 896
27木	コッペパン チーズタッカルビ 切り干し大根のサラダ ABCスープ ミルク	パン じゃがいも 砂糖 マカロニ ミルク	ごま	鶏肉 ベーコン みそ	牛乳 チーズ 昆布	にんじん パセリ	キムチ たまねぎ 大根 エリンギ きゅうり キャベツ	616 755
28金	中華丼 ねぶとのから揚げ パンサンスー オレンジ	米 大麦 でんぷん 春雨 砂糖	油 ごま油	豚肉 えび ハム	牛乳 ねぶと	にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり オレンジ	667 799
31月	コッペパン 鶏肉のから揚げ 海藻サラダ ビーフンスープ 冷凍みかん	パン でんぷん 砂糖 ビーフン	油 ごま油	鶏肉 豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ 茎わかめ	にんじん 葉ねぎ	にんにく きゅうり キャベツ コーン もやし みかん	624 759

★8月中は、幼稚園の給食はありません。
 ★8月20日(木)は、本来はパンの日ですがごはんになっています。

もいつけ表

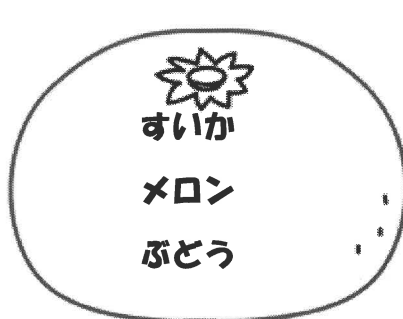
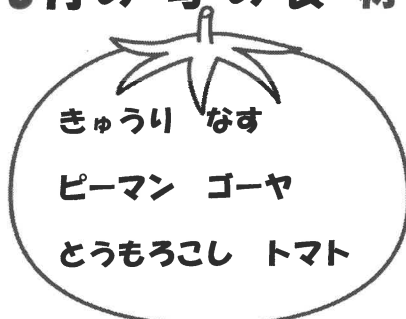
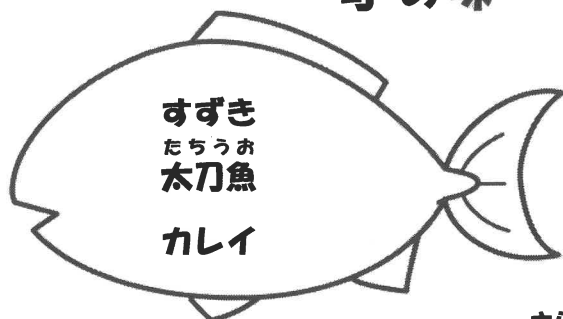
☆配膳前、食べる前はしっかり手をあらいましょう☆

20木 げんきサラダ れいとうみかん チキンピラフ だいのあげに	21金 ファイバーサラダ あおりんごゼリー カレーライス ハニーかぼちゃ	24月 ひじきのマリネ かりんとう バターロールパン ミートスパゲッティ	25火 フルーツしらたま ビビンバ わかめスープ
26水 とりにくのてりやき ミニトマト わかめごはん ぐだくさんみそ汁	27木 きりぼしだいごんのサラダ ミルク チーズタッカルビ ABCスープ	28金 ねぶとのからあげ オレンジ パンサンスー ちゅうかどん ちゅうかどんのぐ	31月 かいそうサラダ れいとうみかん とりにくのからあげ コッペパン ビーフンスープ

夏休みも終わり、2学期がスタートします。

これからの時期、夏の疲れが出やすくなります。不規則になりがちだった生活のリズムを取り戻し、健康で楽しい学校生活が送れるようにしましょう。

旬の味 ~8月の旬の食材~



1 野菜料理をプラス1皿 食べよう!

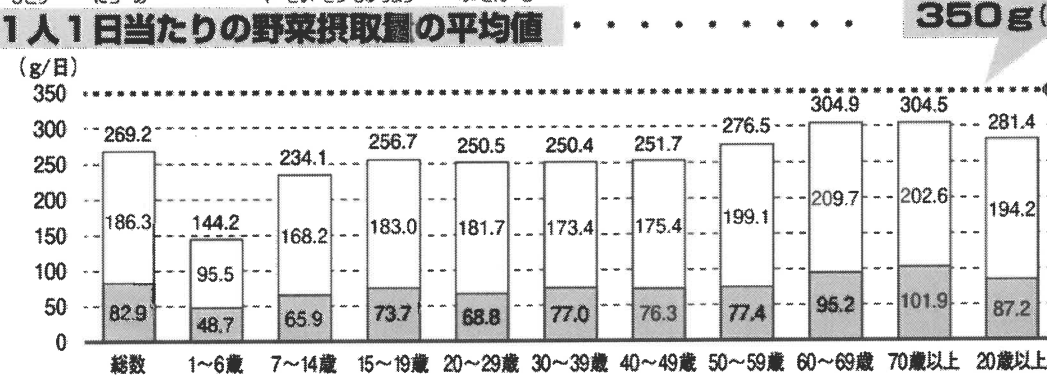
野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。成人では、毎日350g以上の野菜(うち緑黄色野菜を120g)をとることを目標※1としていますが、下図のように、どの年代においても不足している状況があります。

※1 厚生労働省「健康日本21(第二次)」

1日にとりたい野菜の量

350g(うち緑黄色野菜120g)

1人1日当たりの野菜摂取量の平均値



□ その他の野菜
□ 緑黄色野菜

出典：厚生労働省「平成30年国民健康・栄養調査」

小鉢や小皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

例えば、こんなもので +1皿

加熱すれば「かさ」を減らすことができ、生のままよりたくさんの量を食べられます。

青菜のおひたし

ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK!

ナムル風あえ物

細切りにんにじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまであえる。

みそ汁やスープ

いつもの具材に野菜を1~2種類プラスする。