

日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]		
			1群 魚肉卵豆、 豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 芋類 砂糖	6群 油脂						
24	月	始業式 ミニクロワッサン	牛乳	なすとトマトのスパゲッティ アセロラミックスフルーツ	ベーコン	牛乳 チーズ	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ なす みかん パイン もも	パン スパゲッティ ゼリー	あぶら	769	22.1	27.2	2.5
25	火	ごはん	牛乳	豚肉のごまからめ とうがん汁 きゅうりのラー油漬け	豚肉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	とうがん きゅうり もやし	ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま あぶら	762	33.9	24.6	2.4
26	水	ココアパン	牛乳	照り焼きチキン ラビオリスープ 鉄骨サラダ	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ 小松菜	キャベツ たまねぎ 切り干し大根	パン 砂糖	あぶら	766	32.0	26.8	3.5
27	木	チャーハン	牛乳	ぎょうざ 春雨スープ 冷凍みかん	焼き豚 豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ 干しいたけ みかん	ごはん 砂糖 春雨	あぶら	762	28.5	19.6	3.2
28	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー いかくんサラダ	豚肉 いか	牛乳 チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす りんご ズッキーニ しょうが にんにく だいこん きゅうり セロリー	麦ごはん 砂糖	あぶら	791	25.4	24.0	2.7
31	月	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトソースかけ コーンクリームスープ アーモンドサラダ	フランクフルト ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖	あぶら アーモンド	838	28.9	35.1	3.8
										月平均	781	28	26.2	3.0
										目標量	830	27~41	19~28	2.5

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合があります。
 ※材料名の太字は安中市内で栽培された食材です。
 ※給食費無料化の対象外の方について、給食費の引き落としは、8月25日(火)です。

「はし」を毎日持参しましょう。
 献立表を見て、スプーンが必要な日は、スプーンも忘れずに！



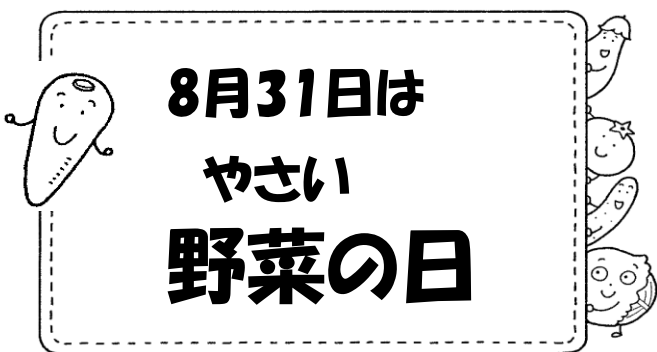
給食だより

夏ばてしていませんか？夏ばてとは夏の暑さが関係して起こる様々な症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少等です。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させてしまいますので注意しましょう。

また、そうめんなど食べやすい麺類だけの食事でも栄養のバランスが崩れ、体調不良につながります。肉や卵などのたんぱく質や野菜も一緒にとるようにしましょう。



★ 野菜をもっと食べよ



8月31日は「や(8) さ(3) い(1)」の語呂合わせから、野菜の日。全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、もっと野菜について認識してもらいたいと、昭和58(1983)年に制定しました。

国では、成人で毎日 **350g以上(緑黄色野菜120g+淡色野菜230g)**の野菜を食べることを目標としています。

★ 一食あたり120gが目安
 生の野菜ならば、両手に一杯くらい
 加熱した野菜ならば、片手に一杯くらい



◎ 野菜を食べると、体に良いこと！



《 体調を整える 》

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する大事な栄養素が含まれています。免疫力向上、抗酸化作用の効果もあります。

《 食べ過ぎを防ぐ 》

低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。

《 病気予防 》

多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果が出ています。