


| 日/曜 | 献立名(こんだてめい) | | 主な材料と働き(おもなざいりょうとはたらき) | | | | | | エネルギー | たんぱく質(しつ) | 脂質(しつ) | 食塩相当量 |
|--|----------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------------------|--|------------------------|-------------|--------------------|-----------|---------|--------|
| | 主食 | おかず | 赤: 体を作る食品 | 緑: 体の調子を整える食品 | 黄: 熱や力になる食品 | | | kcal | g | g | g | |
| | | 汁・主菜・副菜 | 1群(たんぱく質) | 2群(無機質) | 3群(ビタミン) | 4群(ビタミン) | 5群(炭水化物) | 6群(脂質) | 献立一ロメモ(こんだてひとくちめも) | | | |
| 24 木 | ご飯牛乳 | 大根と豚肉のスープ ヤンニョムチキン パンサンスー | 豚もも肉 厚揚げ 卵 とりもも肉 ロースハム | 牛乳 | にんじん | 大根 しめじ 長ねぎ キャベツ きゅうり | 米 片栗粉 さとう 春雨 | ごま油 | 637 | 26.9 | 24.4 | 2.2 |
| 25 金 | もち麦入り ごはん牛乳 | 夏野菜カレー ツナオムレツ 梨 | 豚もも肉 大豆 ツナオムレツ | 牛乳 チーズ | トマト 赤パプリカ ピーマン かぼちゃ | ズッキーニ 玉ねぎ 黄パプリカ なす 梨 | 米 もち麦 小麦粉 | バター 油 | 641 | 24.9 | 21.3 | 1.8 |
| 28 月 | ご飯牛乳 | ゆし豆腐汁 ごぼ豚丼の具 もろぎゅう | ゆし豆腐 豚もも肉 みそ | 牛乳 わかめ | ごまつな にんじん | 玉ねぎ えのきたけ ごぼう きゅうり | 米 さとう | ごま油 ごま | 542 | 23.8 | 15.2 | 2.4 |
| 29 火 | ミニ雑穀パン 牛乳 | トマトのシチュー きなこミルクピーズ しょうゆフレンチサラダ | とりもも肉 ベーコン 大豆 きなこ | 牛乳 脱脂粉乳 | にんじん ピーマン | 玉ねぎ キャベツ きゅうり | 雑穀パン 小麦粉 さとう 片栗粉 | 油 バター | 633 | 25.2 | 23.7 | 2.5 |
| 30 水 | ご飯牛乳 | 豆乳汁 とり肉の塩こうじやき ナスのピリ辛いため | 豚もも肉 厚揚げ 豚ひき肉 大豆 みそ 豆乳 とりもも肉 | 牛乳 | にんじん ごまつな ピーマン | ごぼう 大根 なす 玉ねぎ | 米 さとう 片栗粉 | ごま油 | 571 | 32.2 | 17.3 | 2.1 |
| 31 木 | ご飯牛乳 | 旬野菜のみそ汁 むしエビシューマイ キムタクいため | 厚揚げ みそ エビシューマイ 豚もも肉 | 牛乳 | かぼちゃ にんじん ごまつな | 長ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ なす キムチ つぼ漬 キャベツ もやし | 米 玄米 片栗粉 | ごま油 いりごま | 581 | 23.3 | 18.2 | 2.0 |
| <p>献立表では、使用する食材を赤・緑・黄色に色分けして記入します。</p> <p>働きが違う三色の食材を組み合わせることで、栄養バランスの良い食事になります。参考にしてみてください。</p> | | | | | | | | | 650kcal | 13~20%E | 20~30%E | 2.0g未満 |
| | | | | | | | | | 830kcal | 13~20%E | 20~30%E | 2.5g未満 |
| | | | | | | | | | ↑基準値(上:小学生 下:中学生) | | | |



栄養戦隊げんきレンジャー

太字の食品は、高森町産です！

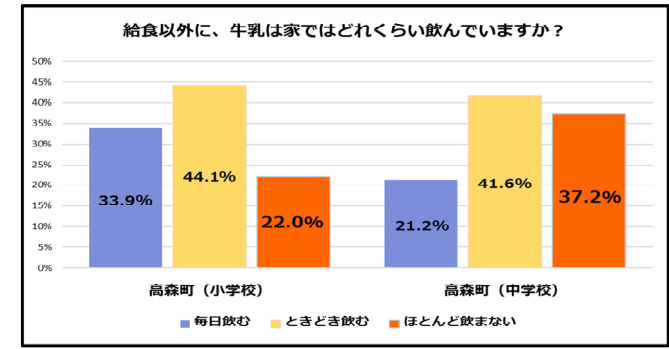
歯によい献立

適塩献立

冷たいものをとり過ぎないようにしよう

冷たいものをとり過ぎないようにしよう

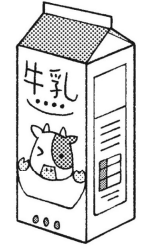
※牛乳は毎日付きます。献立は都合により変更する場合があります。給食に関するご意見・ご質問等ございましたら、高森町学校給食センター(35-2379)までご連絡ください。※当月の学校給食の献立を高森町のホームページに記載しています。高森町ホームページから「学校給食の献立」と検索するとご覧いただけます。http://www.town.takamori.nagano.jp



休みの日も牛乳

みなさんは、おうちでも牛乳を飲んでますか？左のグラフは、昨年度小学5年生、中学2年生にとったアンケートの結果です。赤や黄色に当てはまる人は要注意！

給食のない日は、ある日に比べてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などとともに牛乳を飲むように意識しましょう。



夏休みだからこそ！食に関わる体験をしてみませんか？

ふだん食事のお手伝いをしていますか？右のグラフをみると、料理を作ったり、後片付けをしたりする人もいる一方、何もしていないという人もいます。

ふだんよりも時間がある夏休みだからこそ、食に関わる体験やお手伝いをしてみませんか？おうちのひと料理にチャレンジすることはもちろん、食べ物を育てたり、収穫したり、食事の準備・片付けのお手伝いもおすすめです。大人になったら、食事は自分で用意することになります。今から自分でできることをふやしていきましょう。

