

日	曜日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ひとこと
20	火	ナン キーマカレー 千切り野菜スープ クリームあえ	牛乳 ベーコン こんぶ 豚肉 大豆 ホイップクリーム ヨーグルト	ナン じゃがいも 米油	キャベツ にんじん だいこん おろしにんにく おろし生姜 玉ねぎ ピーマン ダイストマト チャツネ フルーツMIX みかん缶 パイン缶	ナンをカレーにつけて食べてください。キーマカレーは挽肉のカレーのことで
21	水	ご飯 昆布麺スープ 豚肉の生姜焼き風 ほうれん草のなめたけあえ	牛乳 すり身 こんぶ うずら卵 豆腐 なたと 豚肉 糸けづり	米 強化米	干しいたけ にんじん 長ねぎ 玉ねぎ おろし生姜 ほうれん草 もやし なめたけ	22日のターサイパオズは小2個中3個です。牛乳の代わりに小さな麦茶がつきます。また、1年振りに極みるくあいすがつきます。あいすの量が多いので、調整しながら食べてください。
22	木	スパゲティナポリタン 麦茶 くきわかめ入りスープ ターサイパオズ あつけし極みるくあいす	ポークハム チーズ 鶏肉 くきわかめ あつけし極みるくあいす	スパゲティ オリーブ油 バター はるさめ	生しいたけ 玉ねぎ にんじん ピーマン ダイストマト キャベツ	スタミナライスはご飯の上にとんかつ、野菜炒めをかけて食べてください。野菜もお肉も食べられてスタミナがつく1品で根室のソールフードです。また、本来は、この上に目玉焼きが乗っています。
23	金	ご飯 春雨スープ スタミナライス (とんかつ) スタミナライス (野菜炒め)	牛乳 たまご なたと ベーコン わかめ 豚肉	米 強化米 はるさめ ごま油 でんぷん 小麦粉 サラダ油 パン粉(生・乾)	玉ねぎ 生しいたけ にんじん はくさい たけのこ いんげん	スタミナライスはご飯の上にとんかつ、野菜炒めをかけて食べてください。野菜もお肉も食べられてスタミナがつく1品で根室のソールフードです。また、本来は、この上に目玉焼きが乗っています。
26	月	ご飯 みそ汁 (大根と油揚げ) 焼き魚 肉じゃが	牛乳 油揚げ みそ さば 豚肉	米 強化米 じゃがいも しらたき 米油	だいこん にんじん 玉ねぎ おろし生姜	スタミナライスはご飯の上にとんかつ、野菜炒めをかけて食べてください。野菜もお肉も食べられてスタミナがつく1品で根室のソールフードです。また、本来は、この上に目玉焼きが乗っています。
27	火	背割りパン かぼちゃ団子入りクリームスープ ドック用ハンバーグ バンバンジーサラダ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム 鶏肉 ドック用ハンバーグ	背割りパン さつまいも バンバンジードレッシング バター	プチかぼちゃもち にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ きゅうり	背割りパンにハンバーグをはさんで食べてください。サラダも食べてね。
28	水	ご飯 親子丼 すりみ汁 たくあん	牛乳 すり身 みそ こんぶ 鶏肉 なたと たまご 高野豆腐	米 強化米 米油	だいこん にんじん 長ねぎ 干しいたけ 玉ねぎ えだまめ たけのこ たくあん	千切りたくあんは、少量なので、親子丼のはじにのせて食べてください。
29	木	焼きうどん 森高牛乳 豆腐ドーナツ スライスパン	豚肉 森高牛乳	冷凍うどん 豆腐ドーナツ グラニュー糖 サラダ油	にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ パイン缶	豆腐ドーナツは小1個中2個です。また、スライスパンは1枚になります。
30	金	ご飯 みそ汁 (卵とホウレン草) 鶏肉のガーリックペッパー焼き 豚キムチ	牛乳 たまご みそ 鶏肉 豚肩	米 強化米 ごま油 米油	ほうれん草 生しいたけ 玉ねぎ 白菜キムチ もやし キャベツ おろしにんにく	暑い夏こそ温かい物を！キムチで発汗を良くしましょう。

今月の栄養価

	小低学年 (1・2年)	小中学年 (3・4年)	小高学年 (5・6年)	中学校
エネルギー量 Kcal	603 (530)	664 (650)	724 (780)	798 (830)
たんぱく質 g	25.3 (21.8)	27.6 (26.8)	29.8 (32.2)	32.4 (34.2)

都合により献立・材料等が変更する事がありますので、ご了承くださいませよう、お願いいたします。

()は基準量及び推奨量です。

8月4日

栄養の日

公益社団法人日本栄養士会では2017年から、8月4日を「エイト」と「よん」の語呂合わせで「栄養の日」、前後1週間となる8月1日～7日を「栄養週間」と制定し、「国民の食・栄養の課題を解決するための運動」を展開しています。この機会に、食や栄養への興味を深め、食生活を見直してみませんか？

栄養って何だろう？

食へる → 消化・吸収 → 体をつくり、動かす 健康を保つ → 排泄

食べ物には、さまざまな「栄養素」が含まれています。食べ物を食べると、胃や腸で消化され、栄養素が体の中に吸収されます。そして全身に運ばれて、体がつくられ、健康が保たれます。また、必要のないものは、うんちやおしっことして排泄されます。栄養素は「五大栄養素」に分かれ、このうち体をつくり、エネルギーのもとになる成分を「三大栄養素」といいます。

五大栄養素 (三大栄養素+ビタミン・ミネラル)

三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)

三大栄養素 (たんぱく質・脂質・炭水化物)

たんぱく質	脂質	炭水化物	
主に筋肉などの体をつくるほか、エネルギーのもとになる。 ◆魚介、肉、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品に多く含まれる。	主にエネルギーのもとになるほか、体をつくるもとになる。 ◆植物油、バター、肉の脂身に多く含まれる。	糖質	食物繊維
		主にエネルギーのもとになる。 ◆ご飯、パン、麺、砂糖、いも類に多く含まれる。	おなかの調子を整える。 ◆野菜、きのこ、海藻、豆類に多く含まれる。
ビタミン		ミネラル (無機質)	
主に体の調子を整える。 ★体に必要なビタミンは、現在13種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。		骨や歯など体をつくるほか、体の調子を整える。 ★体に必要なミネラルは、現在16種類とされ、それぞれ働きや含まれる食品が異なる。	

※日本人の食事摂取基準 (2015年版) では、塩素・硫黄・コバルトを除く13種類の摂取基準が示されています。

いろいろな食品がら！

私たちの体に必要な量の栄養素をとるためには、一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせる必要があります。同じ食品ばかり食べて栄養素が偏ってしまうと、体の中でうまく利用することができず、健康な体をつくることができません。毎日を元気に過ごすために、栄養バランスのとれた食事が重要です。