

天候等の都合により、献立・食材を変更する場合があります。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう



毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテはしていませんか？夏バテの原因の一つに、食事が麺類に偏ったり、冷たい清涼飲料水を取りすぎることに、ビタミンB1不足が挙げられます。ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物



夏バテ対策におすすめの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。



ねぎ、にら、玉葱、にんにく

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。



梅干し、かんきつ類、お酢

ネバネバ野菜

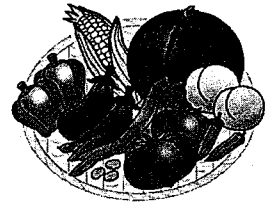
ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。



やまいも、おくらやモロヘイヤ

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。



～県産お菓子～

8月30日（月）は沖縄のお土産として人気のお菓子「紅芋タルト」です。

24(火)

白菜のごま酢和え / 厚揚げの肉みそかけ

ふりかけ

麦 / 五目汁

25(水)

ポテトサラダ / チキン照り焼きパティ

揚げパン / 卵スープ

26(木)

グレープアイス

キムチ和え / 春巻き

炊き込みチャーハン

27(金)

あじフライ / ゴーヤチャンプルー

もずくのり / 麦ごはん / 冬瓜汁

30(月)

紅芋タルト

茎わかめサラダ / 野菜コロッケ

シーフードスパゲティ

31(火)

チリメン入り厚焼き卵 / 赤うりと福神漬の和え物

麦ごはん / 種実入りカレー

8月は蒸し暑い日も続きます。蒸し暑い日が続くので冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけで食事を済ませるなどして、体調を崩しやすい時期です。食事の量は少なくともよいですから、3食を規則正しく、そして、できるだけさまざまな食品を取り合わせて、栄養のバランスをとるようにしましょう。

栄養のバランスを考えてね。

2021年8月献立 ※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

★お知らせ★ 天候等の都合により、献立・食材を変更することがあります。その際は、学校からの献立変更のお知らせをご確認ください。

使用食材一覧表

曜日	牛乳	献立名	使用食材			調味料	
			① おもに血・骨・肉になる (たんぱく質・無機質)	② おもに体の調子を整える (ビタミン・無機質)	③ おもに力や熱になる (炭水化物・脂質)		
24 (火)	○	麦ごはん			米 麦		
		五目汁	鶏肉	人参 ごぼう こんにゃく 大根 しいたけ		醤油 みりん 粉かつお シママース	
		厚揚げの肉みそかけ	厚揚げ【大豆】 豚ひき肉 大豆	ねぎ 生姜	かたくり粉 揚げ油 三温糖	みそ 料理酒 みりん	
		白菜の胡麻酢和え		白菜 胡瓜	きび糖 ごま	醤油 シママース	
		ふりかけ	粉かつお ちりめん のり		ごま 三温糖 ごま油	醤油 みりん	
25 (水)	○	揚げパン	きなこ【大豆】		コッペパン【小麦・乳・大豆】 揚げ油 アーモンド 三温糖 黒糖		
		卵スープ	たまご 大豆	白菜 ほうれん草	かたくり粉	シママース 醤油 チキンブイヨン【鶏肉】	
		チキンの照り焼きパティ	チキン照り焼きパティ【小麦 鶏肉 大豆 りんご】				
		ポテトサラダ		胡瓜 コーン	アーモンド 三温糖 じゃが芋 アネックマヨネーズ【大豆・りんご】	シママース こしょう	
		ネーブル		ネーブル			
26 (木)	○	炊き込みチャーハン	豚肉 たまご ベーコン【豚 乳大豆 たまご】	人参 たけのこ 玉葱 ねぎ ニンニク 生姜	米 麦 こめ油 ごま油 ごま	シママース こしょう 醤油 豚だし骨	
		はるまき	はるまき【えび 小麦 ごま 大豆 豚肉 鶏肉】 揚げ油				
		キムチ和え	昆布	白菜 胡瓜	三温糖	醤油 キムチ味【リンゴ 大豆】	
		グレープアイス	グレープアイス【28品目なし】				
27 (金)	○	麦ごはん			米 麦		
		冬瓜のおつゆ	豚肉	冬瓜 小松菜 椎茸		醤油 シママース 粉かつお	
		ゴーヤチャンプルー	ツナ 豆腐	ゴーヤ 人参	こめ油	シママース 醤油 こしょう	
		アジフライ	アジフライ【あじ 小麦粉】 揚げ油				
		もずくのり	もずく 糸削り		三温糖	醤油 みりん 料理酒	
30 (月)	○	シーフードスパゲティ	あさり えび いか	人参 玉葱 ピーマン トマト ニンニク	スパゲティ【小麦】 こめ油	ケチャップ シママース こしょう 白ワイン デミグラスソース	
		野菜コロッケ	野菜コロッケ【じゃが芋 小麦 乳 大豆 コーン 玉葱】 揚げ油				
		莖わかめサラダ	糸かま【28品目なし】 莖わかめ	胡瓜 人参 キャベツ	ごま油 ごま 三温糖	和風ドレ【小麦 大豆 りんご】	
		紅芋タルト	紅芋タルト【紅芋 砂糖 小麦 乳 たまご】				
31 (火)	○	麦ごはん			米 麦		
		種実入りカレー	鶏肉 レッドキドニー	人参 玉葱 グリンピース ニンニク ブルーン	じゃが芋 くり こめ油	カレールウ カレー粉 ウスター 鶏だし骨	
		ちりめん入り厚焼き玉子	たまご ちりめん	玉ねぎ ピーマン	こめ油	シママース 醤油 みりん	
		赤うりと福神漬の和え物	わかめ	赤うり 福神漬【28品目なし】		薄口醤油	

※調味料・調理加工品に関しましては、アレルギー28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回調理に使用しています。

①醤油、薄口醤油は、小麦・大豆を含みます。②酢・特濃酢は、小麦を含みます。③ウスターソースは、大豆・りんごを含みます。

④豆腐・豆乳、おから・赤みそ・白みそ・揚げ油は、大豆を含みます。

⑤デミグラスソースは、小麦・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉を含みます。⑥カレールウは、小麦・大豆・牛肉・鶏肉・りんごを含みます。カレー粉(香辛料のみ28品目なし)

⑦マーガリンは、乳・大豆・豚肉を含みます。⑧枝豆、もやしは大豆が原料となります。⑨ツナは大豆を含みます。⑩オイスターソースにはカキエキスを使用しています。