



Lunch menu and description			アレルギー表示 (主な原材料のみ) 卵・小麦・乳・エビ・カニ そば・ピーナッツ・くるみ・ゴマ	栄養価 エネルギー量(g) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g)																														
22	木	☆ごはん	米		449																													
		マーボー豆腐	木綿豆腐 豚ミンチ 玉ねぎ にんじん しいたけ(干) しょうが グリンピース(冷) ゴマ油 中華だし 砂糖 しょうゆ みりん 味噌 片栗粉		17.8																													
		パンパンジーサラダ	キャベツ きゅうり 鶏ささみ マヨネーズ ゴマ油 砂糖 酢 すりごま	マヨネーズ(卵)、ゴマ	17.6 1.5																													
23	金	☆ごはん	米		417																													
		メンチカツ	メンチカツ 油	小麦	13.0																													
		繊切りキャベツ	キャベツ ソース		14.8																													
		ラタトゥユ	トマト トマト缶 なす 玉ねぎ ピーマン 黄パプリカ スズキニ ベーコン オリーブオイル コンソメ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ	ベーコン(卵)	1.8																													
26	月	☆ごはん	米		418																													
		なすと豚肉の味噌炒め	豚肉 なす ピーマン にんじん 油 玉ねぎ かつおだし しょうゆ 味噌 砂糖 みりん		10.5																													
		パンサンスー	春雨 きゅうり ちくわ にんじん 酢 砂糖 塩 しょうゆ ゴマ油		12.2																													
		バナナ	バナナ		1.0																													
27	火	☆鶏五目ごはん	米 鶏肉 にんじん しいたけ(干) 板こんにゃく きぬぎや(冷) 油揚げ 砂糖 しょうゆ みりん かつおだし		407																													
		のりからあげ	鶏もも肉(皮なし) しょうゆ 酒 塩 しょうが 青のり 油		20.7																													
		ゴマ和え	キャベツ きゅうり にんじん すりごま しょうゆ	ゴマ	10.8																													
		ダイス巨峰ゼリー	ダイス巨峰ゼリー		1.3																													
28	水	☆ごはん	米		413																													
		野菜のかき揚げ	玉ねぎ にんじん コーン缶 枝豆(冷) 小麦粉 水 油	小麦	11.9																													
		かぼちゃのそぼろ煮	かぼちゃ 鶏ミンチ しょうが かつおだし しょうゆ みりん 砂糖		9.1																													
		そうめんのすまし汁	そうめん オクラ コーン(冷) にんじん かつおだし しょうゆ 塩	小麦	1.9																													
29	木	☆ロールパン	ロールパン	小麦、乳	402																													
		ポークビーンズ	大豆(乾) 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ピーマン 黄パプリカ コンソメ ソース 砂糖 ケチャップ 片栗粉		13.9																													
		コールスローサラダ	キャベツ にんじん ちくわ コールスロードレッシング	ドレッシング(卵)	17.3 2.1																													
30	金	☆ジャージャー麺	焼きそば麺 豚ミンチ 鶏ミンチ なす 玉ねぎ 赤パプリカ しょうが きゅうり 味噌 砂糖 しょうゆ みりん ゴマ油 片栗粉	小麦	411																													
		肉じゃが茶巾	肉じゃが茶巾	小麦、卵	16.9																													
		巨峰	巨峰		10.4 1.7																													
				月の平均	417																													
※1 ☆…主食の表示 ※2 牛乳…毎食つきます ※3 27日…誕生会 食材は役割で分けて表示しています。 赤・・・血や骨を作るもの 黄・・・エネルギーのもととなるもの 緑・・・体の調子を整えるもの 黒・・・味覚を育てるもの					15.0																													
一食当たりの栄養価は、食事摂取基準(015年版)、学校給食摂取基準をもとに算出しています。					13.2																													
<table border="1"> <thead> <tr> <th>栄養素</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>炭水化物 (g)</th> <th>カルシウム (mg)</th> <th>マグネシウム (mg)</th> <th>鉄 (g)</th> <th>亜鉛 (g)</th> <th>レチノール当量 (ビタミンA) (mg)</th> <th>ビタミンB1 (mg)</th> <th>ビタミンB2 (mg)</th> <th>ビタミンC (mg)</th> <th>食物繊維総量 (g)</th> <th>食塩 (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>平均値</td> <td>390</td> <td>16.1</td> <td>10.8</td> <td>57.1</td> <td>280</td> <td>40</td> <td>2.0</td> <td>2.0</td> <td>150</td> <td>0.30</td> <td>0.30</td> <td>15</td> <td>4.0</td> <td>1.5</td> </tr> </tbody> </table>				栄養素	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (g)	亜鉛 (g)	レチノール当量 (ビタミンA) (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)	平均値	390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5		1.6
栄養素	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (g)	亜鉛 (g)	レチノール当量 (ビタミンA) (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維総量 (g)	食塩 (g)																					
平均値	390	16.1	10.8	57.1	280	40	2.0	2.0	150	0.30	0.30	15	4.0	1.5																				

～ 夏バテ 予防をしよう ～

①たんぱく質、ビタミンを積極的にとろう！

<p>たんぱく質 疲労回復や持久力向上</p> <p>肉・魚・卵など</p>	<p>ビタミンB1 疲労回復やエネルギー代謝を助ける</p> <p>豚肉・うなぎ・大豆など</p>	<p>ビタミンC 免疫力を高める</p> <p>野菜・果物・海藻など</p>
---	--	---

②夏野菜を食べよう！

きゅうりやトマト、枝豆などの夏野菜はビタミンやミネラルが豊富に含まれています。水分が多いので火照った体を冷やしてくれる効果もあります。

③香味野菜や香辛料を活用しよう！

1日3食しっかり食事をとることが夏バテ予防には重要です。食欲がない時は、食欲増進効果の期待できるカレー粉やにんにく、生姜、しそ、レモン、梅干しなどを使った料理がおすすめです。



ネバネバ食材のパワー



オクラ・納豆・長いも・モロヘイヤなどのネバネバの正体は、ペクチンという食物繊維とムチンという糖タンパク質です。胃の粘膜保護や整腸作用、コレステロール値や血糖値の上昇を抑制する効果があります。夏バテ予防にも効果的なので、ぜひご家庭でも取り入れてみてください。