

8月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成28年度

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂肪
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	たんぱく質
25 (木)	パンプキンパン 牛乳 サラダうどん(めんつゆ) 肉団子	牛乳 ツナ わかめ とり肉	パンプキンパン うどん マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ	585kcal	20.6g
					21.6g	3.35g
26 (金)	夏野菜カレーライス 牛乳 福神漬 グリーンサラダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉	ごはん むぎ 油 じゃがいも ゼリー ドレッシング	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト だいこん きゅうり ブロッコリー アスパラ とうもろこし	653kcal	17.0g
					19.1g	2.85g
29 (月)	ごはん 牛乳 トロアジの塩焼 野菜のおひたし 田舎汁 抹茶プリン	牛乳 かつおぶし あじ みそ あぶらあげ	ごはん ごま さといも ドレッシング	ほうれん草 キャベツ きゅうり ねぎ にんじん もやし だいこん はくさい こまつな こんにゃく	581kcal	15.2g
					26.4g	2.55g
30 (火)	ミルクパン 牛乳 ツナマヨオムレツ ハムと大根のサラダ サマーシチュー	牛乳 たまご ツナ ハム とり肉	ミルクパン じゃがいも 油 ドレッシング	きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ トマト	578kcal	24.8g
					25.6g	3.20g
31 (水)	【1の1リクエスト献立】 チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ ワンタンスープ ガリガリくん	牛乳 ハム なんと たまご ぶた肉	ごはん ごま油 ワンタン 油	たまねぎ ピーマン しいたけ にんじん はくさい たけのこ	667kcal	20.1g
					25.0g	2.86g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

8・9月



給食だより

平成28年8月25日
日光市立大室小学校

本日より2学期の始まりです。夏休み中は食事をしっかり摂って、元気に過ごすことができましたか。9月は夏休みの疲れが出てくるとともに、気温の変化で体調を崩しやすい時期でもあります。1日を元気に過ごすために朝食をきちんと食べて登校し、体調を整えるようにしましょう。

◆1日のスタートは朝ごはんから◆

～朝ごはんを食べることから、良い生活のサイクルが作られます～

朝食
○ごはん・パン・めんなど
主食に含まれるブドウ糖は、脳の唯一のエネルギー源です。授業にも集中できます。

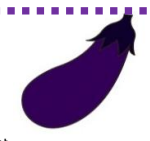
主菜
○肉・魚・卵などのおかず
主菜はたんぱく質を多く含むおかずで、体温を上昇させ、元気に活動することができます。

副菜
○サラダや汁物などの野菜のおかず・くだもの
副菜や汁物やくだものは、ビタミンや食物繊維を多く含む、体の調子を整えたり、便通をよくします。さらに、汁物には体を温めたり、水分補給の役割もあります。

牛乳・乳製品
牛乳や、乳製品の中には、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。

早寝・早起き・朝ごはん
朝ごはんを食べると、朝起きやすくなります。

～ 今月の地産地消食材 なす ～



なすの原産はインドです。日本でも古くから栽培されていて、地方ごとにその土地特有の品種があります。見た目から「長なす」「丸なす」などの種類があり、色は赤紫・黒紫・青緑・白など様々です。もっとも出回っているのは長卵形と卵形の間で、黒紫色のものです。なすの紫色はアントシアニンの一種「ナスニン」という色素によるものです。