

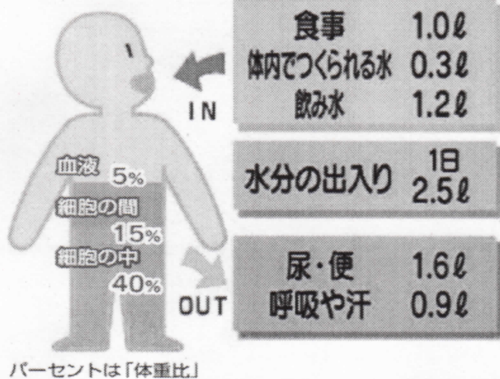


日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 - たんぱく質 脂質
11 木	○	鮭の散らし寿司	だし昆布,サケ 刻み海苔	精白米,上白糖,白ゴマ	生姜	酒,酢,天塩	841kcal 33.5g 22.6g
		夏野菜の揚げ煮	鶏挽き肉,味噌	でん粉,米サラダ油 三温糖	カボチャ,ナス,枝豆	醤油,本みりん	
		沢煮碗	豚肉,だし昆布,削り節	でん粉	大根,人参 エノキ茸,長葱	天塩,醤油,本みりん	
		水ようかん	粉寒天,こしあん				
12 金	○	きな粉トースト	きな粉	食パン,バター グラニュー糖			748kcal 23.5g 31.2g
		じゃが芋,ジャガイモのトマト煮	ベーコン	ジャガ芋,オリーブ油 米サラダ油 トマトピューレ	生姜,人参,玉葱 セロリ,ニンニク ホールトマト トマトジュース	強力粉,天塩,鶏ガラ 赤ワイン,ジャガイモ,パ イ	
		アンデスメロン			メロン		
16 火	○	ごはん		精白米			796kcal 31.0g 25.1g
		おかかふりかけ	削り節	白ゴマ,三温糖		一味唐辛子,酒 本みりん,醤油	
		シシャモの磯辺揚げ	ししゃも,青海苔	米サラダ油,小麦粉		天塩	
		油揚げと小松菜の煮びたし	油揚げ,削り節	三温糖	小松菜,人参	酒,本みりん,醤油	
		ナスの味噌汁	削り節,味噌		ナス,玉葱		
17 水 広島県の 郷土料理	○	穴子めし	だし昆布,穴子 刻み海苔	精白米,三温糖		酒,醤油,本みりん	820kcal 32.0g 20.9g
		だんご汁	鶏肉,味噌,削り節 だし昆布	白玉粉,里芋	人参,ゴボウ,シメジ 長葱,小松菜		
		茶碗蒸し	卵,削り節,だし昆布	生ひ		天塩,薄口醤油 本みりん	
		レモンドレッシングサラダ		米サラダ油	人参,キャベツ,玉葱 キュウリ,レモン果汁	天塩,ジャコ	
18 木	○	夏野菜カレー	豚肉,豚骨	精白米,米粒麦 米サラダ油,小麦粉	ニンニク,生姜,玉葱 人参,セロリ,トマト 黄ピーマン,ナス カボチャ	赤ワイン,カレー粉 鶏ガラ,天塩,ジャコ オールスパイス パイ,ウスターソース	873kcal 23.6g 27.9g
		春雨スープ		春雨	白菜,人参 エノキ茸,生姜	鶏ガラ,天塩,醤油,ジャコ	
		冷凍ミカン			冷凍ミカン		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

食事で栄養と水分を！

ヒトの体の50~60%は体水分です



ヒトは1日に2~2.5リットルの水分を損失しています。失われた水分は補給しないと生きていけません。

水分補給、と聞くと飲み物だけと考えがちですが、食事をきちんと食べることで約1リットルの水分補給となります。これは1日に必要な水分の約1/2~1/3に相当します。

食事からとる水分とは…

- みそ汁、スープなどの水分
- 野菜や果物を中心に食材そのものに含まれる水分
- 料理の煮汁やソースなど

★お知らせ★
2学期の給食は 9月3日(火)からスタートします。