



令和2年8月分

こんだてよいひょう

あつさにまけない
しょくじをしよう



平川市学校給食センター

給食日	こ ん だ て	使 用 す る 主 な 食 品			一 口 メ モ	栄 養 価	
		血や肉や骨になる	体の熱や力になる	体の調子を整える		熱量 kcal	たん白質 g
20 木	 やきそば ツナマヨオムレツ ナムル ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご、ツナ	やきそば こめあぶら こま、マヨネーズ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、ピーマン、もやし	学校給食が始まります。ぬくもりのあるおいしい給食をめざします。	中 832	31.8
21 金	 ごはん、れんこんのはさみあげ、チンジャオロースー、たこボールスープ、ぎゅうにゅう	たこ、たら ぶたにく ぎゅうにゅう いか、えび	ごはん、でんぶん はるさめ、さとう こめあぶら	しょうが、たけのこ、たまねぎ にんじん、はくさい、ピーマン パプリカ、れんこん	れんこんのはさみ揚げはひとり2コです。	中 890	34.2
24 月	 なつやさいかレー ふくじんづけ メロン ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん オリーブあぶら	かぼちゃ、しょうが、たまねぎ なす、にんにく、メロン ふくじんづけ	メロンはつがりあんメロンです。	小 762 中 912	25.1 27.9
25 火	 ごはん、さばのみそにみずのにくいため せんぎりじる、ぎゅうにゅう	あぶらあげ、こうやどうぶ ぶたにく、ぎゅうにゅう みそ、さば	ごはん さとう こめあぶら	こんにやく、キャベツ きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、みず、えのきたけ	みずは青森県でよく食べられている山菜です。	小 645 中 754	26.8 30.0
26 水	 ホットケーキ、はちみつマーガリン、クリスピーチキン、アスパラサラダ、ミネストローネ、オレンジジュース	だいち ツナ ベーコン とりにく	ホットケーキ、マカロニ じゃがいも、さとう オレンジジュース はちみつ、マーガリン	カリフラワー、キャベツ たまねぎ、トマト、にんにく アスパラガス、パセリ	はちみつマーガリンがつきます。中学校のみピタパンが届きます。	小 636 中 846	23.5 31.2
27 木	 いろどりごはん、にくじゃが コロッケ、せんキャベツ、ミニトマト、まいたけとたまごのスープ、ぎゅうにゅう	ベーコン たまご ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ごはん でんぶん こめあぶら じゃがいも	キャベツ、ミニトマト、にんじん はくさい、まいたけ、のざわな	卓上ソースがつきます。	小 649 中 755	21.9 24.4
28 金	 ごはん、ぶたのしょうがやき きゅうりのすのもの もやしのみそしる ぎゅうにゅう	とうふ、あぶらあげ かにかまぼこ、ぶたにく ぎゅうにゅう、わかめ みそ	ごはん さとう こまあぶら	きゅうり、たまねぎ、にんじん ねぎ、もやし	豚肉は青森県産品です。	小 622 中 731	25.5 28.2
31 月	 ごはん、さんまのおろしに いそかあえ、とりだんごじる ぎゅうにゅう	とりにくだんご ぎゅうにゅう のり さんま	ごはん さとう こま	こんにやく、ごぼう、だいこん にんじん、ねぎ、はくさい ほうれんそう、ほししいたけ	とり団子は「あいがも」の肉です。	小 668 中 789	24.3 27.2
※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。						栄養価平均	
						小学校	664 24.5
						中学校	814 29.4

カラフル野菜は健康色！

●野菜やくだものに含まれる色や香り、辛みや苦み成分の健康効果が注目されています。
野菜やくだもので彩りを豊かにすると、食欲が増し、健康にもよいことがわかりました。

あか
赤



あか しきそ
赤い色素リコピンには、
せいかつしゅうかんびょうようぼう こうか
生活習慣病予防の効果が
きたい
期待されています。

むらさき
紫



むらさき しきそ
紫の色素はアントシアニン。
め
「目にやさしい」といわれ
ている成分です。

き
黄



きいろ いろ しきそ
黄色やだいたい色の色素は
カロテノイドといい、強い
こうさんか さよう
抗酸化作用をもっています。

しろ
白



だいこん から せいぶん こうさんか さよう たま
大根の辛み成分には抗酸化作用、玉ね
ぎやにんにくには、ビタミンB1の働き
たす りゅうか ふく
を助ける硫化アリルが含まれています。

栄養のひ

たのしく食べる、カラダよろこぶ

8/4 栄養の日 8/1→7 栄養週間

こうえきしゃだんほうじん に ほん えい よう し かい
公益社団法人 日本栄養士会

へんか とつぜん
変化は突然やってくる。
あた せい かつ むか えい よう
これは新しい生活を迎えたみんなにおくる栄養からのエールだ。
やせたいとか、きれいになりたいとか
そのもっとも てまえ ふぶん げんき すこ
そのもっとも てまえ 部分、元気に、健やかでありたい。
たい せつ き いま
その大切なことに気づいた 今だから
さあ、もう一度考えてみよう
た えい よう
食べること、栄養をとるとのこと。
それはつまり、生きていくということ。
み ち か ち い すこ
身近なことからはじめよう。小さなことでも、少しづつ。
てい ねい
できるだけ、バランスよく丁寧に。
たい せつ げん き
あなたの大切なひとに、これからも元気でいてほしいから。
いま お そ き ょう ひ
今からでも遅くないよ。今日が、そのきっかけの日なんだ。