

毎日、牛乳（200ml）
が付きます。



給食のときはおはしを忘れずに！

スプーンがあると食べやすい日は

注意！

を表示します。



- 予約の前に支払いが必要です。
- ※コンビニエンスストア又は給食予約システムからクレジットカードでお支払いください。
- 予約は1か月単位です。
- ※パソコン・携帯電話での予約の締め切りは前月20日です。
- ※マークシートでの予約の締め切りは前月10日です。
- 「ずっと予約」「クレジット自動支払い」を利用すると、予約忘れの心配がなくなるため便利です。

8月31日は

「野菜の日」
です！

野菜には、体の調子を整える働きがある栄養素が豊富に含まれています。
野菜をたくさん食べるようにしましょう！



26日
(金)

さばの塩こうじ焼き
筑前煮
枝豆コーン
キャベツのゆずびたし

卵	乳	小麦	落花生
		●	
えび	そば	かに	

○エネルギー 787 kcal
○たんぱく質 34.7 g
○脂質 21.9 g

29日
(月)

カレー豆腐
揚げギョーザ
サンラータン

卵	乳	小麦	落花生
●	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 818 kcal
○たんぱく質 30.6 g
○脂質 24.6 g

30日
(火)

照り焼きハンバーグ
かぼちゃの天ぷら
豚汁

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 838 kcal
○たんぱく質 28.5 g
○脂質 21.2 g

31日
(水)

赤魚のみぞれかけ
浦上そばろ
春雨の甘酢煮
さつまいものオーブン焼き

卵	乳	小麦	落花生
△	△	●	△
えび	そば	かに	
△	△	△	

○エネルギー 818 kcal
○たんぱく質 27.4 g
○脂質 19.6 g

朝食も熱中症予防に効果的です！

2学期が始まりました。日中の気温が30度を超える日が続くことが予想されます。引き続き熱中症の予防を心掛けることが大切です。

一日を元気に過ごすために朝食を食べることは、熱中症予防にもなります。朝食を食べることで、栄養素に加えて水分や塩分も補給することができます。

時間がないから、食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうと、睡眠中に失われた水分や塩分を補わずに活動することになり、とても危険です。朝食を食べて、熱中症を予防しましょう！

朝食 → 熱中症予防

栄養素・水分・塩分が補給できます。

こまめな水分補給も忘れずに！

8～9月に収穫される旬の野菜の紹介

なす
なすの旬は6～10月です。日本には奈良時代に伝わったといわれ、日本各地で長い間作られているうちに、丸いもの、長いものなど、地域によって違った形のなすが作られるようになったそうです。
なすの成分はほとんどが水分ですが、皮の黒むらさき色は「アントシアニン」という色素によるもので、目に良い色素とされています。

かぼちゃ
かぼちゃは6～9月にかけて収穫されます。ヘタの部分がコルク状に乾いてひびが入っているくらいのもののおいしいとされています。
日本で手に入るかぼちゃは貯蔵性が高く、夏に収穫したものを冬まで保存して食べることができます。収穫後2～3ヶ月ねかせておくことで、でんぷんが時間と共に熟成して糖分に変わり、さらにおいしくなります。