



日曜	こんだてめい 			ちやにくになるもの 1群 たんぱく質 2群 ミネラル	からだのちょうしを ととのえるもの 3群 ビタミンA 4群 ビタミンC	ねつやちからに なるもの 5群 糖質 6群 脂質	エネルギー (Kcal) たんぱく (g)
28木	ツイストパン		スパイシーチキン レタスとトマトのスープ バターコーン	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ レタス トマト しょうが えだまめ とうもろこし	パン あぶら バター マカロニ かたくりこ	644 26.6
29金	わかめごはん		さけのたつたあげ とりにくとごぼうのさっぱり きょうほう（2こ）	ぎゅうにゅう とりにく さけ わかめ	しょうが ごぼう こんにやく にんじん たまねぎ いんげん きょうほう	こめ あぶら こめこ かたくりこ さとう	630 29.8

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《2回》

今月の旬の食材◇トマト・レタス・ピーマン・ぶどう◇ 今月の献立◇トマト・ピーマン・たまご◇

8月 給食だより

なが なつ やす 長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはんをするためのポイント



あさ 朝、
たい 太陽の光を
ひかり 浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

献立紹介

彩りのきれいなスープです。レタスを煮すぎないようにシャキシャキ食感で作しましょう！

「レタスとトマトのスープ」



《材料 5人分》

ベーコン	25g
にんじん	40g
たまねぎ	50g
トマト	50g
レタス	100g
たまご	100g（2個）
しょうが	少々
塩	4g（小さじ1弱）
こしょう	少々
かたくり粉	4g（小さじ1強）
水	小さじ3
鶏ガラスープ	800～1000cc

※給食では鶏ガラでスープをとりますが、家庭ではコンソメや鶏ガラスープの素で代用できます。

《作り方》

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、トマトは湯むきして角切り、レタスは3cm角程度に切る、又はちぎる。しょうがはすりおろす。
- ② なべにベーコンを入れ弱火で炒め、あぶらが出てきたら玉ねぎにんじんの順に入れ、よく炒める。
- ③ 鶏ガラスープを入れて煮込み、塩、こしょう、しょうが汁を入れる。
- ④ トマト、水溶性片栗粉を入れた後、溶き卵をゆっくりかきまぜながら入れていく。
- ⑤ 最後にレタスを入れたら、火を止めてできあがり。