

日	曜	献立名 食材等の都合により献立が変わることがあります。		はし スプーン フォーク	食品の働き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質		
24	月	ごはん	牛乳	なすとトマトのカレー チキンナゲット(2) レモンソーダゼリー	はし スプーン	豚肉 チキンナゲット	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす コーン にんにく しょうが	ごはん じゃがいも ゼリー	油	859 23.2 24.3 3.2
25	火	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 切り干し大根の含め煮 すいとん	はし	いわしのうめ 豚肉 さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん こんにやく ほししいたけ ねぎ まいたけ	ごはん すいとん さとう	油	806 27.7 16.1 3.2
26	水	ごはん	牛乳	あじの磯辺フライ き야べつあさづけ 肉じゃが	はし	あじのいそべ フライ 豚肉	牛乳	にんじん いんげん	きやべつ きゅうり たまねぎ しらたき	ごはん じゃがいも さとう	油	807 29.7 20.1 2.5
27	木	背割りコッペ パン	牛乳	ロングウインナーチリソースかけ ABCスープ いちごゼリーフルーツあえ	はし スプーン	ウインナー 豚肉 ベーコン うずら卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きやべつ コーン もも パイン	パン マカロニ ゼリー	油	842 31.1 32.8 4.1
28	金	ごはん ひじきのり	牛乳	豚肉とごぼうの炒め煮 大根のあさづけ ワンタンスープ	はし	豚肉 なると	牛乳 ひじきのり	にんじん にら チンゲンサイ	ごぼう ねぎ えだまめ こんにやく だいこん きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ	ごはん ワンタンの皮	油 ごま油 ごま油	786 30.1 18.4 3.2
31	月	ごはん	牛乳	チーズはんぺんフライ くわわかめのごま酢あえ 豚汁	はし	チーズはん ぺん フライ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ くわわかめ	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん じゃがいも さとう	油 ごま	801 26.2 24.3 2.4
											817 28.0 22.7 3.1	

★食事の前には、必ず手を洗いましょう。

※( )の中の数は  
もりつけ数です

《8月の前橋産食材》  
○アンダーラインの野菜  
○「肉じゃが」の豚肉

月平均栄養量

★副菜再開のお知らせ

2学期の給食から、中止していた副菜(あえものやサラダ)の提供を再開します。



夏休みが終わり、2学期が始まっても、まだまだ夏休み気分から抜け出せない人もいます。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。



作ってみよう!

真のアレンジ



★のりの代わりに、とろろ昆布や青菜漬、焼いた牛肉などで巻いてもおいしいですよ。

焼きおにぎり



まだまだ暑い日が続いていますので、おにぎりはラップを使って握るなど、衛生管理に気を配りましょう。

手をきれいに洗いましょう



ウイルスが体内に侵入してしまう感染経路の中でも手指を介して感染する接触感染があります。ドアノブや階段の手すりなどどこにウイルスが付着しているかわかりません。手にウイルスが付着することを未然に防ぐのは困難です。感染症から身を守るための対策として、手からの侵入を遮断するために、きちんと手洗いがすることが重要です。