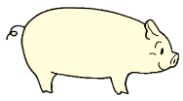
８月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	今月の地場産品 たまねぎ キャベツ じゃがいも ズッキーニ  ぶたにく		一食あたりの平均値 エネルギー 690kcal 846kcal たんぱく質 24.8g 29.6g 脂質 20.7g 23.7g	**18** まるパン じゃがいものミルクスープ トマトソースオムレツ イタリアンサラダ 牛乳 ８がつのしょくいくもくひょうは「しょくもつアレルギーについてしろう」です。しょくもつアレルギーとは、あるたべものをたべたり、さわったりすることで、アレルギーはんのうがでることをいいます。くわしくは、きょうしつのしょくいくもくひょうをかくにんしてみましょう。	**19** ごはん わかめスープ 海鮮しゅうまい 春雨サラダ 牛乳 はるさめは、つくるときにこまかいあなからまっすぐにメンがおちていくようすが、はるにしとしととふるあめにに　ていることからなづけられました。
赤			～おもにからだをつくるたべもの	ベーコン　たまご　チーズ　ぎゅうにゅう	とうふ　わかめ　さかなのすりみ　たまご いか　えび　かに　ハム　ぎゅうにゅう
緑			～おもにからだのちょうしをととのえるたべもの	たまねぎ　とうもろこし　パセリ　トマト キャベツ　きゅうり　にんじん	たけのこ　しめじ　ながネギ　たまねぎ キャベツ　きゅうり　にんじん
黄			～おもにエネルギーのもとになるたべもの	パン　じゃがいも　バター　こめあぶら こむぎこ　さとう　マヨネーズ イタリアンドレッシング　オリーブオイル	ごはん　さとう　ごまあぶら　でんぷん しゅうまいのかわ　はるさめ
	22 ごはん 切り干し大根のみそ汁 豆腐ひじきハンバーグ とりささみの和え物 牛乳 ひじきやわかめなどのかいそうには、たんぱくしつだけではなく、カルシウムもおおくふくまれている。せっきょくてきにたべてほしいたべもののひとつです。	**23** 塩ラーメン コーンフライ ぶどうゼリー 牛乳 メンのひは、おかずがすくないですが、そのぶんラーメンのスープのぐをおおくしています。スープはメンにあうようにあじをこくつくっているので、のみすぎないようにしてほしいですが、ぐはぜんぶたねてください。	**24** いりこ菜ごはん キャベツのみそ汁 ホッケの塩焼き ちくわのいそ和え 牛乳 ホッケは、ほっかいどうのちかくでよくとれるさかなです。ホッケがこどものとき、からだのいろはあおいろをしていて、アイヌごでは「ピリカ」とよばれています。	**25** ミルクパン ウインナースープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳 きゅうしょくのポークビーンズにはうずらのたまごがはいっています。うずらは、うまれて６０にちかんからたまごをうみはじめ、１ねんかんに２５０こから２８０このたまごをうみます。	**26** ミートボールカレーライス 杏仁フルーツ 牛乳 あんにんどうふの「あんにん」とは、アンズのたねのなかにある、かたいかわのなかにつつまれたしろいみのことです。あんにんをこなにしてみずとあわせたあと、しぼったエキスにぎゅうにゅうをくわえて、かんてんやゼラチンでかためてつくります。
赤	あぶらあげ　みそ　とりにく　とうふ ぶたにく　ひじき　ぎゅうにゅう	ぶたにく　ぎゅうにゅう	しらすぼし　あぶらあげ　みそ　ホッケ ちくわ　のり　ぎゅうにゅう	ウインナー　うずらのたまご　ぶたにく だいず　ハム　ぎゅうにゅう	とりにく　ぶたにく　ヨーグルト　ぎゅうにゅう
緑	きりぼしだいこん　にんじん　ながネギ たまねぎ　はくさい　きゅうり	たまねぎ　もやし　はくさい　にんじん メンマみずに　ながネギ　とうもろこし	あおな　キャベツ　にんじん　ながネギ もやし　みずな	はくさい　たまねぎ　にんじん　トマト キャベツ　きゅうり	たまねぎ　にんじん　おうとう　パイン みかん
黄	ごはん　パンこ　こめあぶら　でんぷん さとう　ごまあぶら	ラーメン　こめあぶら　ごまあぶら　さとう パンこ　ゼリー	ごはん　ごま　こめあぶら　ごまあぶら さとう	パン　じゃがいも　こむぎこ　こめあぶら さとう　バター　マカロニ　ごまドレッシング ごまあぶら	ごはん　むぎ　じゃがいも　こむぎこ バター　はちみつ　こめあぶら あんにんどうふ
	29 ごはん にらたま汁 さばのみそ煮 水菜の香味塩和え 牛乳 みずなどのあおなには、カルシウムがおおくふくまれています。みずなのほかにも、こまつなやほうれんそうにもカルシウムがおおくふくまれています。	**30** スパゲッティミートーソース ハムサラダ きなこプリン 牛乳 きゅうしょくのスパゲッティミートソースには、ひきわりだいずがはいっています。だいずには、カルシウムがおおくはいっているので、おにくだけでミートソースをつくるより、カルシウムをおおくとることができます。	**31** そぼろごはん なめこのみそ汁 ズッキーニの梅和え 牛乳 きょうのきゅうしょくのズッキーニは、ちゅうるい産（さん）です。ズッキーニはいろいろなビタミンがはいっていて、はだやかみをけんこうにしたり、つかれをかいふくさせるはたらきがあります。		
赤	たまご　とうふ　さば　ハム　ぎゅうにゅう	ぶたにく　だいず　ハム　きなこ ぎゅうにゅう	とうふ　ぶたにく　たまご　あぶらあげ みそ　ぎゅうにゅう		
緑	にら　にんじん　もやし　みずな	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ キャベツ　きゅうり	にんじん　いんげん　なめこ　ながネギ ズッキーニ　うめぼし		
黄	ごはん　でん粉　こうみしおドレッシング さとう	スパゲッティ　こむぎこ　バター　こめあぶら さとう　イタリアンドレッシング オリーブオイル　プリン	ごはん　むぎ　さとう　ごまあぶら		

★☆

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣を見直しましょう。

★☆

※ざいりょうのつごうで、こんだてをへんこうすることがあります。