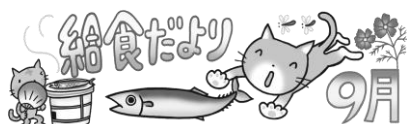


今月の給食目標			朝食をしっかりと食べよう			
日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱくしつ g しじつ g えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	
3	木	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ゆでやさい	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごま じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご とうもろこし もやし キャベツ	659 21.5 20.1 2.0
4	金	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	なす にんにく しょうが にんじん ピーマン もやし キャベツ ながねぎ ほうれんそう	615 23.6 19.9 1.5
7	月	とりめし ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ とりにく とうふ みそ にぼし	こめ むぎ さとう あぶら ごま さつまいも ごまあぶら	にんじん ごぼう さやいんげん きゅうり もやし きりぼしだいこん たまねぎ こまつな しいたけ はねぎ	605 23.4 20.1 2.3
8	火	スパゲッティミートソース ぎゅうにゅう ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート チーズ だいた ウインナー	スパゲッティ あぶら こむぎこ じゃがいも	にんじん たまねぎ エリンギ セロリー パジル にんにく しょうが グリンピース	616 27.4 20.5 2.0
9	水	<はこねランチ> かんこくふうまぜごはん ぎゅうにゅう わかめとえだまめのナムル サムゲタンふうスープ かんこくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とりにく のり	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	にら たくあん もやし にんじん えだまめ キャベツ ながねぎ にんにく しょうが しめじ ほうれんそう	563 25.5 20.1 2.4
10	木	ロールパン ぎゅうにゅう とりにくのコーンフ레이크あげ キャベツのソテー じゃがいもとベーコンのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ロールパン コーンフ레이크 こむぎこ あぶら じゃがいも でんぶん	にんじん キャベツ こまつな しめじ たまねぎ ほうれんそう	632 30.4 23.9 2.7
11	金	こやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう うちまめじる	ぎゅうにゅう とりにく こやどうふ かつおぶし みそ だいた とうふ	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく	しょうが しいたけ にんじん ごぼう グリンピース だいこん こまつな ながねぎ	594 25.7 17.4 2.2
14	月	カレーピラフ ぎゅうにゅう じゃがいものチーズやき ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ベーコン チーズ マカロニ	こめ むぎ バター じゃがいも	にんじん たまねぎ グリンピース パジル しめじ ほうれんそう キャベツ	581 22.6 17.3 2.2
15	火	<はこねランチ> きつねうどん ぎゅうにゅう みうらひじきのかきあげ なしランスゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ ひじき	うどん あぶら なしランスゼリー	だいこん にんじん しいたけ たまねぎ こまつな ながねぎ えだまめ	656 25.7 21.1 2.6
16	水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのみそづけやき しらたきのソテー すましじる	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく かまぼこ わかめ とうふ かつおぶし	こめ むぎ しらたき あぶら ごまあぶら さとう おふ	にんじん こまつな しょうが だいこん	611 26.5 19.5 2.4

日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g しじふ えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちようしを ととのえる (みどりのなかま)	
17	木	コッペパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ハムとやさいのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	コッペパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー にんにく パジル キャベツ とうもろこし	583 29.3 22.4 2.1
18	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンチキンごぼう あつあげのみそしる たまごふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ にぼし みそ たまごふりかけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ごぼう えだまめ だいこん にんじん えのき ほうれんそう	649 24.0 21.9 2.3
24	木	まるパン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップソースやき カラフルソテー クリームスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	まるパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	にんにく にんじん キャベツ えだまめ とうもろこし たまねぎ しめじ ほうれんそう	621 27.9 27.2 2.6
25	金	<はこねランチ> ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツのみそいため おつきみじる	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ かつおぶし あぶらあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さといも しらたま	にんじん キャベツ ピーマン にんにく しょうが だいこん こまつな ながねぎ	651 24.7 18.2 1.7
28	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき やさいのごまいため ちくわとたまごのみそしる	ぎゅうにゅう さけ にぼし ちくわ みそ たまご わかめ	こめ むぎ あぶら ごま	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ほうれんそう ながねぎ もやし	596 27.5 19.1 2.5
29	火	わかめラーメン ぎゅうにゅう ドッグポテト ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なると にぼし ヨーグルト	ちゅうかめん あぶら じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん キャベツ もやし ながねぎ とうもろこし	675 27.1 23.2 2.8
30	水	ごはん ぎゅうにゅう おやこに こまつなのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご にぼし あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ グリーンピース たまねぎ こまつな えのき	615 23.9 17.8 2.2



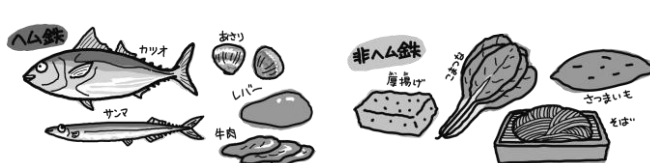
夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休み中はどんなことをして過ごしましたか？9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。2学期も、安心・安全な給食を調理員さんと一緒に作っていきますので、よろしくお願いいたします。

最近、「なんとなくだるい」「朝起きるのがツライ」「体育の授業ですぐ息が切れる」といったことはありませんか？もしかしたらそれ、体の中の「鉄」が足りていないサイン(貧血:ひんけつ)かもしれません。成長期のみなさんにとって、鉄はとってもとっても大切な栄養素です。食生活を見直し、毎日を元気に過ごすコツを学びましょう！

1日3食、バランスのとれた食事をしよう



そのうえで鉄を多く含む食品を知ろう！



非ヘム鉄の吸収を助けるビタミンCもとりよう！



<はこねランチ>は、箱根町立小中学校で共通の献立です。網掛け太文字になっています。今年度は行事食や地場産物、郷土料理、世界の料理などをはこねランチに取り入れています。