

日曜日	3 水	4 木	5 金	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金
主食	<p>気温が高い日もありますので、保冷剤等で食中毒防止の工夫をお願いします。</p> <h2>主食をご持参</h2> <p>いただくことになります。 おにぎりの作り方を掲載しています。 この機会に、自分でおにぎり作りにチャレンジしてもいいですね！</p> <p>主食の内容はご家庭にお任せします。献立を参考にしてみてください。</p>							
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
おかず	豚汁		生揚げのチャオサイ		カレー		スパゲティナポリタン	
材料	炒め油 豚肉 ごぼう だいこん にんじん じゃがいも 玉葱 凍り豆腐 水 厚けずり みそ こまつな		炒め油 しょうが 豚肉 玉葱 にんじん みそ こいくちしょうゆ 三温糖 合成清酒 中華スープの素 とうがらし キャベツ こまつな 生揚げ		炒め油 にんにく しょうが にんじん 豚肉 玉葱 じゃがいも 水 ウスターソース 食塩 白こしょう カレールウ 調製豆乳 とろけるチーズ		炒め油 にんにく 玉葱 ベーコン ハム にんじん エリンギ 青ピーマン スープストック ウスターソース トマトケチャップ トマトピューレ 食塩 白こしょう カレー粉 スパゲッティ サラダ油 食塩	
	★アレルギー対応の関係で、全ての食材料を表記しています。							
	地区別分散登校2回目		地区別分散登校3回目		地区別分散登校4回目		地区別分散登校5回目	

★分散登校のため、公平性を考慮し、2日連続で同じ献立となります。

新型コロナ感染症に対応するための献立で、感染リスクの低い内容という点から12日までは主食を持参していただくことになりました。こちらも併せて、ご理解ご協力をお願いいたします。

### おにぎりandごはんポイント♪

中学年の児童で1個100gを目安に2個作ると食べやすいと思います。エネルギー量的にも、エネルギーの半分を炭水化物から摂取できることとなります。実はこのごはんの量、普段の食事でも本来食べてもらいたい分量です。おにぎりにすると、この分量をしっかり食べることができます。またごはんには、100gあたり2.5gのたんぱく質が含まれています。しっかりご飯が食べられると、筋肉を再生するために必要なたんぱく質もとれるという点から、スポーツ栄養の業界でも注目されています。この機会に、ごはんがしっかり食べられる身体を目指しましょう。

おにぎりの大き目目安

80g2個・・・270kcal 90g2個・・・305kcal  
100g2個・・・336kcal 110g・・・369kcal

### おにぎりをじぶんでつくってみよう！

- ①おわんなどにラップをひく。 ③ラップにくるみ、かたちを整える。

- ②ごはんを入れる。

具を入れるときはここで真ん中に入れましょう。

ラップにくるんで口をしっかり持ち2～3回ふってかたちをととのえよう

- ④ラップの上からにぎ

- ⑤できあがり

塩をふる場合はここで塩をふります。しろおにぎりは、のりをつけてもいいですね。

