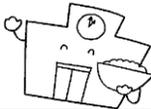




8月分 給食献立予定表



鋸南町学校給食センター

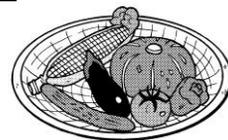
日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	エネルギー相当量 (g)				
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)								
3 (月)	ごはん 牛乳 カレーコロッケ 大根ときゅうりのサラダ にらとうすら卵のみそ汁	こめ	じゃがいも	ぎゅうにゅう	しろみそ	だいこん	きゅうり	小	627	20.1	22.9	2.7
		あぶら	パン粉	うすらたまご	なまあげ	にんじん	にら	もやし	中	833	25.1	26.9
4 (火)	麦入りごはん 牛乳 焼肉風炒め 中華風たまごスープ ワッフル	こめ	おおむぎ	ぎゅうにゅう	ぶたにく	にんにく	しょうが	小	685	27.6	23.6	2.3
		あぶら	さとう	あつあげ	たまご	にんじん	しらたき	たまねぎ	中	890	34.4	27.1
5 (水)	わかめごはん 牛乳 白身魚フライ 肉じゃが すいか	こめ	あぶら	わかめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	小	664	23.3	18.0	2.5
		じゃがいも	さとう	ホキ	ぶたにく	しらたき	グリーンピース	すいか	中	873	28.7	20.7
6 (木)	セルフホットドッグ 牛乳 ツナと小松菜のソテー キャベツのクリームスープ	パン	あぶら	ぎゅうにゅう	ツナ	にんじん	コーン	小	667	26.2	27.7	2.9
		バター	こめこ	ウインナー	とり肉	こまつな	たまねぎ	キャベツ	中	851	32.6	34.3
7 (金)	ごはん ビビンバの具 (肉たまご炒め 野菜のナムル) 牛乳 えび団子スープ 小魚アーモンド	こめ	あぶら	ぶたにく	たまご	ほししいたけ	たまねぎ	小	618	28.4	18.6	2.8
		ごま	さとう	ぎゅうにゅう	とり肉	こんにゃく	にんじん	もやし	中	824	35.3	21.3

8月8日から8月23日は夏休みです。暑さに負けないようにするには、主食（ごはん・パン・めん類）、主菜（肉・魚・たまご・豆腐などのおかず）、副菜（野菜のおかず）をそろえて食べることが大切です。

25 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ 冷凍みかん	こめ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	とうふ	キャベツ	みかん	小	659	27.0	19.1	2.4
		さとう	でんぶん	ぶたにく	あかみそ	にんにく	にんじん	たまねぎ	中	898	34.8	23.3
26 (水)	麦入りごはん 牛乳 かがやきチーム のリクエストです。 チキンカレー 春雨サラダ ジョア	こめ	おおむぎ	とり肉	ぎゅうにゅう	にんにく	しょうが	小	642	21.1	18.7	2.9
		じゃがいも	あぶら	ジョア		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	中	855	25.9	22.1
27 (木)	ミルクロール 牛乳 オムレツ 野菜とマカロニのトマトソテー 豆腐と青菜のスープ	パン	マカロニ	ぎゅうにゅう	たまご	にんにく	コーン	小	608	23.2	20.6	3.1
		バター		ぶたにく	とうふ	たまねぎ	ピーマン	もやし	中	804	28.1	28.8
28 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグのあんかけ ほうれん草とコーンのソテー キムチスープ	こめ	さとう	ぎゅうにゅう	とりにく	キャベツ	にんじん	小	636	25.5	21.5	3.0
		でんぶん	バター	ウインナー	ぶたにく	ほうれん草	コーン	もやし	中	825	30.4	23.6
31 (月)	しょうゆラーメン 牛乳 えびしゅうまい レモンタルト	中華めん	あぶら	ぶたにく	うすらたまご	しょうが	にんにく	小	666	27.5	25.8	3.5
		ごまあぶら	タルト	ぎゅうにゅう	えび	にんじん	ねぎ	もやし	中	838	34.8	28.4

※都合により、献立を変更することがあります。

～夏にといたい食べ物～ ①夏野菜
②豚肉や納豆+にんにく、にら、ねぎ



学校給食	小	650	21.1 ～ 32.5	14.4 ～ 21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ～ 41.5	18.4 ～ 27.6	2.5 未満

★夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがありますね。

旬の野菜は栄養価も高くおいしいので、たくさん食べましょう。

★夏バテ予防や疲れをとるには、豚肉や納豆などビタミンB1を多く含む食品とにんにく、にら、ねぎ



冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよいアイスクリームやジュースをとりにすぎたため、冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏バテの原因になってしまいます。



元気な一日は朝食から！

わたしたちは1日に3回食事をとります。特に朝食は、午前中の大切なエネルギー源となります。

元気に一日をスタートするために、朝は必ず食べてから登校しましょう。

