令和2年

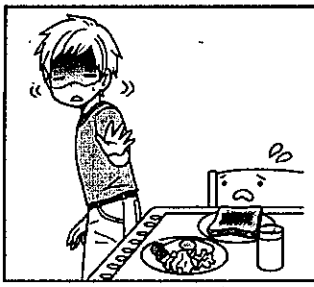
8月 の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日確認してください。

真和志学校給食センター
TEL: 917-3460
FAX: 835-0141

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1～32.5g	14.4～21.7g
	中学校	830	27.0～41.5g	18.4～27.7g



朝ごはんぬきになっていませんか？

夜ふかしなどで、生活リズムが乱れてしまって朝ごはんぬきになっていませんか？
朝ごはんは、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源です。生活リズムをととのえて、きちんと朝ごはんをとるようにしましょう。

夏ばてにならないためにとりたい食品

梅干しや酢、かんきつ類などでクエン酸をとりましょう。クエン酸は、疲労回復などに欠かせない成分です。

豚肉などビタミンB1が豊富な食品をとります。ビタミンB1は糖質からエネルギーがつくられる時に必要な栄養素です。

鉄やカルシウムなどの無機質を多く含む食品をきちんととりましょう。

こんだて	【夏休み】 8月1日～10日				11(火)	ミートボール 牛乳 チキンライス きりぼしだいこんサラダ			12(水)	ぶたにくのしょうがいため オレンジ 牛乳 むぎごはん もずくのみそしる			13(木)	はるまき 牛乳 ひやしちゅうか（ぐとつゆをかけてたべてね）			14(金)	ゴーヤーチャンプルー 牛乳 わかめごはん イナムドゥチ		
小学校					E 632	P 20.6	F 22.6		E 835	P 20.1	F 21.7		E 857	P 29.5	F 25.4		E 616	P 26.3	F 20.3	
中学校					E 719	P 22.8	F 25.2		E 758	P 22.8	F 24.5		E 711	P 24.7	F 26.8		E 735	P 30.5	F 22.9	
こんだて	17(月) レモンゼリー 牛乳 はるさめサラダ マーボーとうがん むぎごはん				18(火) こくとうパン 牛乳 ジャーマンポテト にくだんごスープ				19(水) かぼちゃひきにくフライ 牛乳 コーンピラフ キャベツのごまあえ				20(木) やさいチャンプルー 牛乳 さばのカレーやき きびごはん かきたまじる				21(金) ゴーヤーサラダ 牛乳 むぎごはん チキンカレー			
小学校	E 658	P 23.8	F 18.9		E 568	P 22.4	F 21		E 679	P 20.4	F 26.1		E 661	P 23.9	F 26.4		E 661	P 21.2	F 21.5	
中学校	E 779	P 27.3	F 21.2		E 706	P 27.1	F 24.3		E 821	P 23.3	F 31.9		E 805	P 28.7	F 31.4		E 790	P 24.4	F 24.2	
こんだて	24(月) きんぴらごぼう 牛乳 ししゃもフライ きびごはん わかめスープ				25(火) ぎょうざ 牛乳 コロコロサラダ ソースやきそば				26(水) りんごジャム 牛乳 あみパン スパゲティサラダ ナスのカレースープ				27(木) はいがふりかけ 牛乳 ゆかりあえ むぎごはん とうがんンプシー				28(金) オレンジ 牛乳 あつあげにくみそごはん ちゅうかコーンスープ			
小学校	E 601	P 19.4	F 20.9		E 600	P 20.6	F 27.3		E 589	P 22	F 20.2		E 634	P 21.4	F 22.5		E 608	P 22.3	F 17.1	
中学校	E 699	P 21.7	F 22.5		E 680	P 23.1	F 30.6		E 671	P 24.8	F 22.6		E 756	P 24.5	F 25.5		E 717	P 25.9	F 18.9	
こんだて	31(月) ウンケー さかなフライ 牛乳 ひじきサラダ ウンケージューシー																			
小学校	E 658	P 22.6	F 26.5																	
中学校	E 831	P 28	F 35																	

【8月の栄養指導目標】・・・「夏の食生活について考えよう」

夏休みを元気にすごす食生活のポイント

1日3食をきちんと食べる

冷たいもののとりすぎに注意

適度な水分補給をする

野菜を毎食きちんととろう！

夏休みを元気にすごすための食生活のポイントとして、基本は1日3食、決まった時間に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。特に朝ごはんはしっかり食べるようにしましょう。また、夏はどうしても冷たい飲み物や食べ物をとる機会が多くなります。冷たいものをとりすぎないように注意しましょう。
熱中症予防のためにも、適度な水分補給が欠かせません。少量をこまめにとるようにしましょう。そして野菜も毎回の食事でとるように心がけましょう。

※材料・天候によって献立を変更することがあります。
※給食費は、早めに納めましょう。