

令和3年度 8月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉骨格になるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にからだの調子を整えるもの
23	月	カレーライス、ぎゅうにゅう ふくじんづけ レモンドレッシングのサラダ	670	803	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、こめあぶら、じゃがいも カレールウ	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、キャベツ、きゅうり
24	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば フルーツしらたま	728	856	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、やきそばめん、こめあぶら しらたま	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、みかん、もも、パイナップル
25	水	ごはん、ぎゅうにゅう さばのみそに、ゆかりあえ つくねとうがんのすましじる	682	819	ぎゅうにゅう、つくね さばのみそに	ごはん	もやし、キャベツ、ゆかり、とうがん たまねぎ、にんじん
26	木	パン、ぎゅうにゅう ラタトゥイユ ひじきとえだまめのツナサラダ	607	699	ぎゅうにゅう、とりにく ひじき、ツナ	パン、じゃがいも オリーブオイル	たまねぎ、にんじん、しめじ ピーマン、ズッキーニ、えだまめ キャベツ
27	金	わかめごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう ささみのあえもの	578	684	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、ひらてん ささみ	ごはん	にんじん、ごぼう、いとこんにやく いんげん、キャベツ、きゅうり
30	月	セルフたかなめし ぎゅうにゅう にゅうめん	601	714	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき、いとこまぼこ	ごはん、こめあぶら ごまあぶら ごま、そうめん	たかなづけ、たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ、ほししいたけ
31	火	パン、ぎゅうにゅう メンチカツ、ポイルキャベツ ABCマカロニスープ	682	796	ぎゅうにゅう ウイナー、メンチカツ	パン、こめあぶら マカロニ とんかつソース	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほうれんそう

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

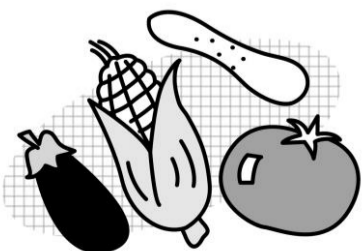
8月 *給食だより*

ズッキーニのお話

ズッキーニの見(み)た目(め)はきゅうりによく似(に)ていますが、実(じつ)はかぼちゃの仲間(なかま)なんです。煮物(にもの)にしたり、炒(いた)めたり、揚(あ)げたりと、使(つか)い方(かた)はいろいろ。



夏(なつ)の強(つよ)い太陽(たいよう)の光(ひかり)を受(う)けて育(そだ)った夏野菜(なつやさい)は、みずみずしく栄養(えいよう)がたっぷり入(はい)っています。特(とく)にビタミンCやビタミンEが多(おお)く入(はい)っています。また、水分(すいぶん)やカリウムが多(おお)いものもあるため、体(からだ)の水分補給(すいぶんほきゅう)や、ほてった体(からだ)を冷(さ)ます働(はたら)きもあります。



夏休みが終わると、こんな人が多いようです

夏バテチェック!	朝、なかなか起きられない	朝ごはんを食べないことが多い	頭がぼんやりして、やる気が出ない
夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか?			
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない	何をしてもめんどくさい	夜はつい遅くまで起きています	すぐに座りたくなってしまう

朝ごはんをしっかりと食べよう

1日を元気ですごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんを抜くと...

 生活のリズムが乱れます。	 栄養をとったり使ったりする、からだのリズムも乱れます。	 脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動のやる気がなくなります。
------------------	---------------------------------	---

朝ごはんをおいしく食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに、30分ぐらいの間隔を置きましょう。

