

令和4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	主にかからだの調子を整えるもの
22	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	692	832	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、じゃがいも カレールウ こめあぶら	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
23	火	パン、ぎゅうにゅう やきそば、フルーツしらたま	759	897	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、しらたま やきそばめん こめあぶら	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん ピーマン、みかん、もも、パイナップル
24	水	わかめごはん、ぎゅうにゅう こうやどうふのふくめに うめおかかあえ	601	714	ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふ、わかめ かつおぶし	ごはん	たまねぎ、だいこん、にんじん いんげん、キャベツ、きゅうり えのき、ねりうめ
25	木	パン、ぎゅうにゅう にくだんごととうがんのスープ ひじきとえだまめのサラダ	621	717	ぎゅうにゅう、にくだんご ひじき、ささみ	パン、マカロニ ドレッシング	にんじん、キャベツ、たまねぎ とうがん、えだまめ
26	金	いためビビンバ、ぎゅうにゅう はるさめサラダ	630	751	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、はるさめ ごまあぶら、ごま こめあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな もやし、しめじ、きゅうり、キャベツ
29	月	かわりてまき、ぎゅうにゅう わかめのみそしる	643	768	ぎゅうにゅう、ひじき ぶたミンチ、ツナ のり、みそ	ごはん、こめあぶら たまごをつかっ ていないマヨネー ズ	にんじん、いんげん、コーン きゅうり、だいこん、たまねぎ、ねぎ
30	火	パン、ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのナポリタン ふう、イタリアンサラダ	637	738	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナ	パン、こめあぶら オリーブオイル	きりぼしだいこん、にんじん たまねぎ、キャベツ、ピーマン
31	水	ごはん、ぎゅうにゅう ぶたそぼろとなつやさいのみそ に、ゆかりあえ	656	785	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ あつあげ、みそ あかみそ	ごはん、かたくりこ じゃがいも	にんじん、たまねぎ、なす、ピーマン キャベツ、もやし、ゆかり

※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 *

な なんでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいもの
とり過ぎに
気をつけよう

や さい(野菜)を
しっかり
食べよう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み んなで食事をする
機会をつくろう

なつやす ちゅう たいせつ
夏休み中も大切!

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。



体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

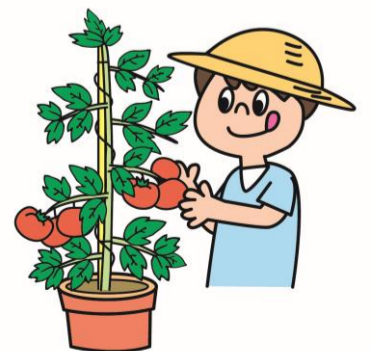
No!

睡眠不足

**風邪など
体調が悪い**

ゴホー
ゴホー

肥満・太り気味



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。