

令和5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
21	月	ポークカレー、牛乳 福神漬け、イタリアンサラダ	682	819	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、じゃがいも カレールウ ドレッシング	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
22	火	パン、牛乳 焼きそば、フルーツ白玉	739	871	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、しらたま こめあぶら やきそばめん	キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマン にんじん、みかん、パイナップル
23	水	ごはん、牛乳 糸こんにゃくチャプチェ 切り干し大根のサラダ	584	691	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん こめあぶら	いとこんにゃく、にんじん、たまねぎ もやし、ピーマン、キャベツ きりぼしだいこん
24	木	パン、牛乳 ポークビーンズ コーンサラダ	689	806	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず	パン、じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、コーン ブロッコリー、キャベツ
25	金	ごはん、牛乳 豚キムチ、変わりおひたし	593	703	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ、ひじき、みそ	ごはん	はくさいキムチ、もやし、ピーマン しめじ、こまつな、ほししいたけ ほうれんそう、キャベツ
28	月	ガパオライス風、牛乳 糸かまぼこのヤムウンセン	606	720	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ いとかまぼこ	ごはん、はるさめ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン エリンギ、きゅうり、もやし
29	火	ホットドッグ、牛乳 ズッキーニとABCマカロニの スープ	709	832	ぎゅうにゅう、ウインナー ベーコン	パン、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ズッキーニ
30	水	わかめごはん、牛乳 ささみと野菜の梅サラダ 冬瓜のすまし汁	522	611	ぎゅうにゅう、ささみ かつおぶし、とうふ わかめ	ごはん	キャベツ、きゅうり、にんじん ねりうめ、とうがん、ねぎ こまつな、えのき
31	木	パン、牛乳 カレースパ汁、グリーンサラダ	661	769	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	パン、スパゲティ カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、ほうれんそう、えだまめ

※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。



こまめな水分補給を心がける



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

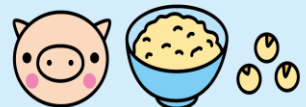


★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など

