

8月献立表

栄養摂取基準量 1食分 エネルギー830kcal たんぱく質27~41g 塩分相当量2.5g以下

R4. 8月

日	曜日	主食	牛乳	おかず・デザート	おかずの材料	家庭で特に摂ってほしい食品	
19	金	麦		フルーツヨーグルト 夏野菜のカレー	ミックスフルーツ(桃 ラフランス りんご) パナナ ヨーグルト 豚肉 かぼちゃ トマト 玉ねぎ 人参 なす ピーマン にんにく 生姜 / / ケチャップ カレールー	芋 豆製品 魚 卵 海藻 きのこ	
22	月	うどん		豚キムチ丼 コーン入りわかめスープ ぶどう	豚肉 白菜キムチ もやし 生姜 にんにく ねぎ ごま油 ごま わかめ かまぼこ 干し椎茸 玉ねぎ コーン 醤油 塩 こしょう	芋 豆製品 卵 乳製品 緑黄色野菜	
23	火	うどん		さばのタンドリーグリル 野菜ソテー もずくスープ	さば ヨーグルト 生姜 にんにく ごま 酒 カレー粉 塩 こしょう キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 塩 こしょう もずく 鶏肉 人参 干し椎茸 筍 ねぎ しょうが 塩 醤油 こしょう	芋 豆製品 卵 果物 きのこ	
24	水	チーズ		鶏肉のレモンバジル風味 添え野菜 野菜スープ	鶏肉 塩 こしょう 片栗粉 油 砂糖 みりん 醤油 レモン汁 バジル おかひ じき もやし 塩 キャベツ 玉ねぎ コーン 人参 ベーコン 青梗菜 塩 こしょう	芋 豆製品 魚 卵 海藻 乳製品	
25	木	うどん		リャンバンメン風サラダ 麻婆豆腐	中華麺 もやし きゅうり ピーマン ロースハム 人参 干し椎茸 卵 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 豚挽肉 ねぎ 人参 たら 生姜 にんにく 油 酒 砂糖 醤油 みそ 豆板醤 / / 片栗粉 ごま油	芋 魚 果物 海藻	
26	金	給食なし 3年生のみ弁当					
29	月	うどん		きゅうりの南蛮漬け 肉とじゃがいもの旨煮 ゆかりふりかけ	きゅうり 塩 醤油 ごま油 唐辛子 じゃが芋 人参 玉ねぎ 豚肉 糸こんにゃく グリンピース 生姜 砂糖 酒 / / 醤油 塩 みりん	豆製品 魚 卵 乳製品 果物 海藻	
30	火	うどん		2年生のみ ゴーヤチャンプルー キャベツと肉団子の春雨スープ	ゴーヤ 玉ねぎ もやし 人参 豚肉 豆腐 卵 油 酒 塩 こしょう 醤油 ごま油 肉団子 春雨 キャベツ 人参 干し椎茸 ねぎ 酒 醤油 塩 こしょう	芋 魚 乳製品 海藻	
31	水	うどん		3年生のみ ラタトゥイユ げんきな入り豆腐スープ いちごジャム	豚肉 玉ねぎ なす トマト パプリカ ズッキーニ セロリ にんにく オリーブ油 / 豆腐 人参 えのき ベーコン げんきな 醤油 塩 こしょう / 白ワイン 塩 こしょう	芋 魚 卵 乳製品 海藻	

夏休みの食生活

~元気に過ごすためのポイント~

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。

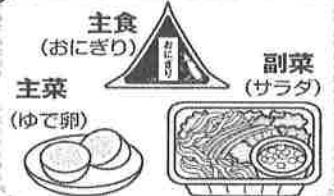


1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう!

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



主食

(主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン・めん類



主菜

(主に体をつくるもとになる食品)

肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず



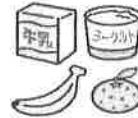
副菜

(主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず



果物・乳製品



カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

