

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。

23 日 (月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
ごはん 和風ハンバーグ ガーリックポテト ABC野菜スープ	ごはん ポークシュウマイ(2個) フルーツ白玉 なす入りマーボー豆腐	チーズパン チキンナゲット(2個) ブロッコリーサラダ スパゲティミートソース	ごはん 笹かまのいそ辺揚げ (1枚) 切干大根の炒り煮 とん汁	ごはん ほうれん草のオムレツ 梨 夏野菜カレー
赤 ぎゅうにゅう とりく ぶたにく ペーコン	赤 ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず	赤 ぎゅうにゅう とりく ハム ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり さ つまあげ ぶたにく もめん	赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく
緑 だいこん しめじ たまねぎ にんにく パセリ にんじん キャベツ もやし とうもろこし	緑 みかん もも パインアップル レモン にんにく しょうがが なす たまねぎ にんじん にら ねぎ たけのこ しいた け	緑 ブロッコリー キャベツ きゅ うり とうもろこし にんにく にんじん ピーマン たまね ぎ マッシュルーム トマト	緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいこん ねぎ ごぼう	緑 なし にんにく しょうが たま ねぎ にんじん なす か ぼちゃ トマト
黄 ごはん じゃがいも パ ター マカロニ	黄 ごはん むぎ しらたま ゼ リー あぶら さとう でんぶ ん	黄 パン あぶら スパゲティ オリブあぶら さとう	黄 ごはん こむぎこ あぶら さ とう じゃがいも	黄 ごはん あぶら
エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.2 g 塩分 2.1 g	エネルギー 693 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 17.9 g 塩分 1.3 g	エネルギー 710 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 25.8 g 塩分 3.5 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 15.3 g 塩分 2.7 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 18.7 g 塩分 1.8 g

30 日 (月)	31 日 (火)
ごはん あじフライ * ひじきの炒り煮 すいとん汁	ごはん かぼちゃチーズフライ チンジャオロースー モロヘイヤスープ
赤 ぎゅうにゅう アジ ひじき さつまあげ とりく	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ペーコン
緑 にんじん しいたけ えだま め だいこん ごぼう ねぎ	緑 かぼちゃ しょうが しいたけ ピーマン たけのこ たまね ぎ にんじん ねぎ モロ ヘイヤ
黄 ごはん あぶら さとう す いとん	黄 ごはん あぶら さとう
エネルギー 680 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 17.1 g 塩分 2.4 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 19.6 g 塩分 1.9 g

8月給食だより

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いています。夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料
水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると
疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物
を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバラン
スの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

ビタミンB1を多く含む食べ物

- 豚肉、玄米、胚芽米、ウナギ、めか漬、豆類、種実類(ナッツ)

丈夫な骨をつくらう!

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質(ミネラル)の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ!

ホワイトシチュー グラタン ミルク寒天

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

小松菜のおひたし じゃこサラダ 切り干し大根の煮物

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が低いという特長があります。

夏休みにも、毎日コップ1〜2杯飲みましょう。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。お子さんと相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5
葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。

