令和3年度

8 がつよていこんだてひょう (小学校)



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。

- 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。

白石市学校給食センター ◆栄養基準量(平均)

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)	19

22 D (D)	24 D (46)	25 D (10)	S/ D (±)	25 D (A)
23 日(月)	24 日 (火)	25 日 (水)	26 日 (木)	27 日 (金)
ごはん	麦ごはん	チーズパン	ごはん	ごはん
和風ハンバーグ	ポークシュウマイ(2個)	チキンナゲット(2個)	笹かまのいそ辺揚げ	ほうれん草のオムレツ
ガーリックポテト	フルーツ白玉	ブロッコリーサラダ	(1枚)	1
ABC野菜スープ	なす入りマーボー豆腐	スパゲティミートソース	切干大根の炒り煮	夏野菜カレー
	f		とん汁	6
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	1 ** - : : : : :	赤 ぎゅうにゅう とりにく 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	
にんにく パセリ にんじん キャベツ もやし とうもろこし	レモン にんにく しょうが なす たまねぎ にんじん にら ねぎ たけのこ しいた	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	** 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	縁 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 バ ター マカロニ	貴 ごはん むぎ しらたま ゼ リー あぶら さとう でんぷ ん		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	エネルギー 693 kcal	エネルギー 710 kcal	エネルギー 597 kcal	エネルギー 647 kcal
たんぱく質 22.1 g	たんぱく質 22.5 g	たんぱく質 30.2 g	たんぱく質 25.1 g	たんぱく質 23.5 g
脂質 19.2 g	脂質 17.9 g	脂質 25.8 g	脂質 15.3 g 塩分 2.7 g	脂質 18.7 g 塩分 1.8 g
塩分 2.1 g	塩 分 1.3 g	塩 分 3.5 g	,, 8	塩 分 1.8 g
30 日 (月) ごはん ちじつライ *	31 日 (火) ごはん かぼた ルモーブフライ	登 8月紀	食だより (

あじフライ * かぼちゃチーズフライ ひじきの炒り煮 チンジャオロースー역 すいとん汁 モロヘイヤスープ

赤 ぎゅうにゅう 赤 ぎゅうにゅう アジ ひじき ぶたにく たまご さつまあげ 縁 にんじん し め だいこん しいたけ ん ごぼう えだま 縁 かぼちゃ しょうが しいたけ しいた! ル たまね ねぎ -ピーマン たけのこぎ にんじん ね 黄 ごはん あぶら さとう す 黄 ごはん あぶら さとう いとん エネルギー エネルギー

680 kcal 618 kcal 25.9 g 25.2 g たんぱく質 たんぱく質 19.6 g 脂 質 17.1 g 胎 質 塩 塩 分 分 2.4 g 19 0



ためしょく ないやす ぜゃうにゅう の きかい へん おかい へん おれら かん カルシウム 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 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、 はいます。 はいます せいまうしょうかんじょう たか まいにち 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 はくじ いしき 食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

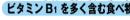








スの良い食事を心がけることが大切です。









にオススメの食べ

りの強い野菜 かま 香りのもととなる「アリ

シン」がビタミン B1 の



すっぱい食べ物

さんみせいぶん 酸味成分の「クエン酸 には、食欲増進や疲労回 がこうか 復効果があります。





ネバネバのもととなる成分 (ペ クチンや糖たんぱく質など)が、 しょうかきゅうしゅう いちょう ねんまく ほこ しょうかきゅうしゅう 胃腸の粘膜を保護し、消化吸収 を助けてくれます。



夏が旬の野菜・果

料理を始める前にすること

この季節にぴったりの ビタミン・ミネラルを 豊富に含んでいます。



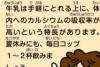
牛乳が苦手な人は…

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!

















はつやす りょうり ちょうせん ぜっこう きかい 夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おう

ちょうせんちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。







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







エプロンや三角中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。