

8月 こんだてひょう



*今月の栄養価平均（ ）は基準値
エネルギー たんぱく質 脂 質
小学生 671kcal (650) 28.2g (21.1～32.5) 22.0g (14.4～21.6)
中学生 822kcal (830) 35.3g (26.9～41.5) 27.4g (18.4～27.6)

牛乳（主に体をつくるもと）は、毎日つきます

日曜	こんだてめい	主に体のエネルギーになるもの	主に体をつくるもの	主に体の調子を整えるもの
24月	ごはん	米		
	中華風コーンスープ	ごま油 でんぷん	豚肉 卵	人参 玉ねぎ コーン 長ねぎ
	ブルコギ	砂糖 ごま油 でんぷん 白ごま	豚肉	人参 玉ねぎ 白菜 長ねぎ 小松菜 にんにく
	パオズ（小1,2年1個 3年以上2個）	小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん ごま油	とり肉 豚肉 ひじき	玉ねぎ キャベツ しょうが
25火	〇背割りコッペパン	パン		
	キャベツのスープ		とり肉	人参 玉ねぎ キャベツ えのき
	チリドック ウインナー		ウインナー	
	チリソース	砂糖 油	豚肉 ひきわり大豆	玉ねぎ
26水	(ウインナーとソースをパンにはさんで)			
	じゃがいものソテー	じゃがいも バター	ベーコン チーズ	コーン アスパラ
	ごはん	米		
	みそけんちん汁	じゃがいも	とり肉 豆腐 みそ	人参 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく
27木	さばのみそ煮	砂糖 でんぷん	さば みそ	
	白菜のそぼろ煮	砂糖 でんぷん 油	とり肉	人参 玉ねぎ 白菜 しょうが
	森高牛乳	マナーの日	牛乳	
	ごはん	米		
28金	夏野菜のスープカレー	じゃがいも バター	とり肉	玉ねぎ スズキニ パプリカ なす 枝豆
	チキン（カレーにのせて）		とり肉	
	フルーツのオレンジソース	砂糖 はちみつレモンゼリー	ヨーグルト	パイン 黄桃 オレンジジュース
	ごはん	米		
29土	焼肉の日	砂糖 ごま油	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ きゃべつ もやし ししいたけ しょうが にんにく
	焼肉丼	じゃがいも	わかめ みそ	大根
	みそ汁	ビーフン ごま油	豚肉	人参 たけのこ 青梗菜 しょうが
	塩ビーフン			
31月	ごはん	米		
	みそ汁		豆腐 みそ	なめこ 長ねぎ
	野菜マーボー	砂糖 でんぷん ごま油	豚肉 みそ	人参 玉ねぎ 大根 なす 長ねぎ しょうが にんにく
	いもの金平	じゃがいも さつまいも 砂糖 白ごま ごま油	さつま揚げ	人参

*物資の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

夏休みに気をつけたい食生活のポイント

す いぶん（水分）補給をこまめにしよう		水か麦茶を少しずつ、こまめに飲みましょう。汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとるようにします。
て きど（適度）に運動しよう		ラジオ体操や水泳、ウォーキングなどで体を動かしましょう。炎天下は避け、早朝や夕方の涼しい時間帯に行うか、室内でできることがおすすめです。
き そく（規則）正しい生活を心がけよう		夜ふかしせず早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
な つ（夏）が旬の食べ物を取り入れよう		旬の食べ物はおいしくて栄養豊富、価格も安いです。夏が旬の野菜には、体を冷やす効果があるとされています。
な がら食べはやめよう		食事の時にテレビやスマホを見ながら食べるのはやめましょう。
つ め（冷）たい物のとり過ぎに注意しよう		アイスやジュースなど甘くて冷たい物をとり過ぎると、おなかを壊したり、食事がきちんと食べられなくなったりして、夏バテの原因になります。
や しょく（夜食）やおやつは、食べる時間・内容・量を考えよう		朝・昼・夕の食事以外に何か食べるときは、だらだら食べたり飲んだりせず、時間と量を決めましょう。
す す（進）んでお手伝いをしよう		食事の準備や片付け、簡単な調理など、おうちの人と相談してできることに挑戦しましょう。
み んなで一緒に食べる機会をつくろう		家族や仲間と一緒に、会話を楽しみながら食事をする機会をつくりましょう。
に ゆう（乳）製品や小魚などでカルシウムをとろう		給食のない夏休みは、カルシウムが不足しやすくなります。牛乳を毎日飲むほか、カルシウムを多く含む食品を積極的にとりましょう。

！ 以上のことを心がけ、健康に気をつけて“すてきな夏休みに”してください！