

# 8月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック  
和歌山市立八幡台小学校



ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
26	月				しぎょうしき		
27	火	ごはん	○	ぶたキムチいため	ぶたにく	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ なら もやし	さとう ごまあぶら ごま
				ちゅうかスープ		にんじん たけのこ チンゲンサイ ほしいいたけ	はるさめ ごまあぶら
<p>今日から2学期が始まります。暑い日が続きますが、生活リズム(早寝・早起き・朝ご飯)を整えてがんばりましょう。</p>							
28	水	パン	○	はっぼうさい	ぶたにく うずらたまご なんとかまぼこ	キャベツ もやし たまねぎ にんじん たけのこ ほしいいたけ あおねぎ つちしょうが	あぶら でんぷん
				フライビーンズ	だいた		でんぷん あぶら さとう
<p>「八宝」とは「具がたくさん入った」という意味です。今日は10種類の具が入っていて、やさしくたべられそうですよ!</p>							
29	木	ごはん	○	さけのなんばんづけ	さけ	たまねぎ にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ	じゃがいも
<p>みそは、大豆から作られます。体を作る「赤色の食べ物」のなかまで。</p>							
30	金	パン	○	やきうどん	ぶたにく ちくわ かつおぶし	たまねぎ にんじん キャベツ	うどん あぶら
				クラッシュゼリー	かんてん(かん)	みかん(かん) おとう(かん) パイン(かん)	あまなつみかんゼリー
<p>皆さんに人気のある献立です。しっかり食べて体力を蓄えましょう。</p>							

\*天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。



栄養所要量の基準	エネルギー	たんぱく質エネルギーの13~20%	脂肪エネルギーの20~30%	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal			2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0

## ビタミンパワーで夏を健康に!

夏ばてを防ぐビタミンB1

豚肉には体がエネルギーをつくるときに欠かせないビタミンB1が豊富です。また消化吸収されやすい鉄分(ヘム鉄)を多く含みます。

家計にやさしいたんぱく質源!

豚肉はアミノ酸バランスのよい、良質なたんぱく質源。価格も手ごろで、育ち盛りの子どもたちの強い味方です。



栄養の宝庫レバー

レバーにはビタミンA、ビタミンB2、「発育のビタミン」ともいわれる葉酸、ナイアシン、ビタミンB12などが豊富です。まさに栄養の宝庫です。

脂肪は効率のよいエネルギー源!

豚肉の脂肪は酸化されにくい特徴があり、風味も増すため料理によく使われます。食の細い子どもや、暑くて食欲がないときに効率のよいエネルギー源にもなります。

ねつちゆうしょう  
熱中症にならないために

すいぶんほきゆう  
こまめに水分補給を



