8　月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立鳴滝小学校

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる（あかのたべもの）	ぎゅうにゅうは、あかのたべもの おもにからだのちょうしをととのえる（みどりのたべもの）	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのもとになる（きいろのたべもの）
25	金	始業式					
28	月	パン	○	カレーふうみやきそば	ぶたにく　ちくわ	キャベツ　にんじん　たまねぎ	ちゅうかめん　あぶら
				クラッシュゼリー	かんてん	みかん（かん）　パイン（かん）	あまなつゼリー　ナタデココ
				2学期の給食が始まります。早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活のペースを取り戻しましょう！			
29	火	ごはん	○	とりそぼろどん	とりにく	しょうが　にんじん　きりぼしだいこん　いんげん	あぶら　さとう
				かぼちゃのみそしる	ちくわ　あぶらあげ　みそ	かぼちゃ　しめじ　あおねぎ	ふ
30	水	ごはん	○	すぶた	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　たけのこ　ピーマン　ほししいたけ	でんぷん　あぶら　さとう
				ナムル		チンゲンサイ　にんじん　キャベツ	ごまあぶら　さとう
31	木	ごはん	○	あじのなんばんづけ	あじ	たまねぎ　にんじん　ピーマン	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
				こんさいじる	あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく	
				鯵は味のよい魚として名づけられたといわれ、汁物のだしに使われるほどうまみがあります。南蛮漬けは野菜を甘酢につけたもので、暑くなる季節にぴったりです。			

＊献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	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 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

EAT通信

まだまだ暑い日が続きます。
今月の目標は「生活リズムをととのえよう」です。
早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムをととのえて、
２学期を元気に過ごしましょう。

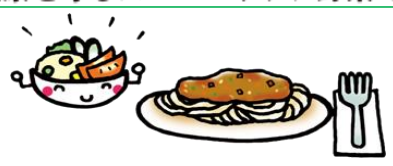
8月31日は「野菜の日」

おもに体の調子をととのえる働きをする野菜は、成人で１日350～398ｇとることが望ましいとされています。7歳以上の子どもでも、１回の食事で両手で一杯が大体の適切な量とされます。野菜は炒めたり、ゆでたりすることでかさが減り、たくさん食べることができます。夏の太陽をたっぷり浴びた野菜がたくさん出回る時期です。おいしい野菜をたくさん食べましょう。

朝ごはんから野菜を食べよう！

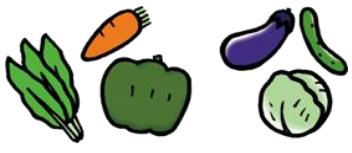
朝ごはんを食べないと、１日に食べることのできる野菜の量がぐんと減ってしまいます。

健康を守るスーパーサブ、野菜のおかず！



ごはんに野菜のおかずを添えることで無理なく野菜が食べられます。外食でもできれば単品で野菜のおかずをとりましょう。

いろんな野菜を楽しもう！



野菜は季節の旬をとくに感じられる食べ物です。市場によく出回り、価格も手頃になりやすいので、日々の食生活にうまく取り入れましょう。

サラダだけでなくバリエーション豊かに！

生で食べるサラダより、ゆでたり、煮たり、炒めた野菜の方がたくさん食べられます。