

8月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立

小学校

ぎゅうしょくは、あかのたべもの
パン・ごはんは、きいろのたべもの

| 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) | おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの) | おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの) |
|---|----|-----|----|----------------------------|-------------------------|--|-----------------------------------|
| 24 | 月 | ごはん | ○ | ぶたにくのかりんあげ みそしる | ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ | しょうが とうがん にんじん しめじ あおねぎ | でんぷん あぶら さとう ごま |
| 2がっきがはじまりました。まだまだあついひがつつきますしがしっかりたべてがんばりましょう。 | | | | | | | |
| 25 | 火 | パン | ○ | にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト | にくだんご | キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ | はるさめ さとう じゃがいも あぶら |
| 26 | 水 | ごはん | ○ | ピビンバ わかめスープ | ぶたにく わかめ とうふ かまぼこ | にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん きりほしだいこん たまねぎ | あぶら ごま さとう ごまあぶら |
| 27 | 木 | パン | ○ | ホットドッグ キャベツスープ | フランクフルト ベーコン | キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ | さとう あぶら |
| ホットドッグはフランクフルトをじぶんでパンにはさんでたべましょう。 | | | | | | | |
| 28 | 金 | ごはん | ○ | あじフライ みそしる | あじフライ みそ | たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ | あぶら じゃがいも |
| 31 | 月 | ごはん | ○ | チンジャオロース ちゅうかスープ | ぶたにく かまぼこ とうふ | しょうが ビーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん チンゲンサイ しろねぎ | ごまあぶら あぶら |

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。



* おはし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきてきましょう。

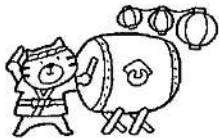
| 学校給食 摂取基準 | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|--------------|-------|------------------|------------------|--------|-------|--------|-----|-----|-------|--------|--------|-------|-------|
| | kcal | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.0g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以上 |

EAT通信

～食事は落ち着いて、よくかんで食べましょう～

月目標

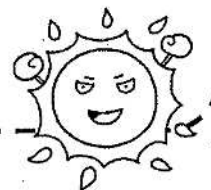
「生活リズムを整えよう」



まだまだ暑い日が続きますね。

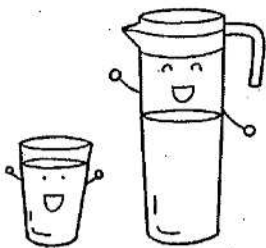
熱中症や夏バテを予防するために、水分と食事をしっかりととり

暑い日をのりこえていきましょう！！



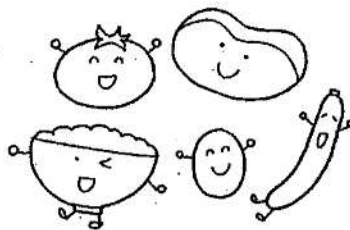
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものもとりましょう。