



8月 こんだて表 (小学校)



令和2年度 茨川市南部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく質(g) 食塩(g)	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂肪		
24月	わかめごはん	牛乳	あますにひんご 甘酢肉団子(2ヶ) 小松菜のごま和え	けんちん汁	とりにく ぶたにく ちくわ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	ごぼう こんにやく だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも さとう	あぶら ごま ごまあぶら	596 20.5 3.5
25火	☆ナン	牛乳	いかナゲット(2ヶ) グリーンサラダ	キーマカレー	いか ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく コーン ●たまねぎ りんご きゅうり キャベツ	ナン ごむぎこ	あぶら ドレッシング	684 25.3 3.4
26水	ごはん	牛乳	ちゅうざん 中華丼の具 ☆杏仁豆腐	チンゲンサイのスープ	ぶたにく いか なると とうふ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ●かぶ サイ	にんにく たけのこ ●たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶ	あぶら ごまあぶら	626 26.5 2.5
27木	アップルパン	牛乳	なすトマトグラタン ほうれん草のソテー	ABCスープ	ベーコン	牛乳	にんじん トマト ほうれん草	りんご ●たまねぎ グリーンピース コーン しめじ キャベツ なす	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	599 19.8 2.6
28金	8がつく日はカミカミデーです。よくかんで食べましょう。(海藻)										
	麦ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシ 海藻サラダ	お魚くんかまぼこ	かまぼこ ぶたにく	牛乳 かいそう	にんじん いんげん トマト	にんにく たまねぎ ●なす きゅうり キャベツ コーン えだまめ	むぎごはん	あぶら ドレッシング	664 22.8 3.2
31月	ごはん	牛乳	あじフライ(ソース) キャベツのごま昆布和え	田舎汁	あじ あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり もやし キャベツ	ごはん パンこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	616 22.7 2.0

☆は業者配送です。◆には配食用手袋がつかます。

学校給食摂取基準値 熱量：650kcal たんぱく質：21~33g 食塩：2.0g未満

▲はアレルギー対応食です。●は茨川産を使う予定です。●たまねぎは「しぶせん」の予定です。

※材料の都合で献立が変わることがあります。

8月 給食たより



近年、猛暑日が増えて最高気温が35℃以上の日が続いたり、ゲリラ豪雨が増えて一気に気温が下がったりするなど、すごしくなっています。体温を調節するだけでも体力を消耗するので、無理をせずにすごしましょう。



その食生活、夏ばての原因になっています



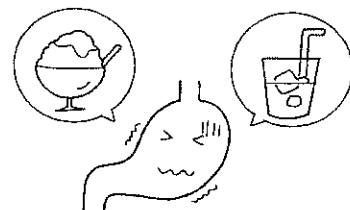
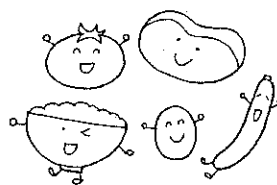
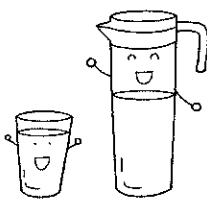
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！

バランスのよい食事！

冷たいものとりすぎ注意！



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。

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とりましょう。