



8月 こんだて表 (中学校)



令和2年度 浜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		〔ぎいろ〕熱や力になる		総量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	甘酢肉団子(3ヶ) けんちん汁 小松菜のごま和え	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 こんにゃく だいこん ねぎ もやし	ごはん さといも きとう	あぶら ごま ごまあぶら	768 25.3 4.6
25火	☆ナン	牛乳	いかナゲット(2ヶ) キーマカレー グリーンサラダ	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	867 30.7 4.3
26水	ごはん	牛乳	中華丼の具 チンゲンサイのスープ ☆杏仁豆腐	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 ●チゲ サイ	にんにく たけのこ ●たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶん	あぶら ごまあぶら	774 31.0 2.7
27木	アップルパン	牛乳	なすトマトグラタン ABCスープ ほうれん草のソテー	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	776 23.9 3.5
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)										
28金	麦ごはん	牛乳	夏野菜ハヤシ お魚くんかまぼこ 海藻サラダ	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	826 26.7 3.8
31月	ごはん	牛乳	あじフライ(ソース) 田舎汁 キャベツのごま昆布和え	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	768 26.6 2.5

☆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: 830kcal たんぱく質: 27~42g 食塩: 2.5g未満

▲はアレルギー対応食です。●は浜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



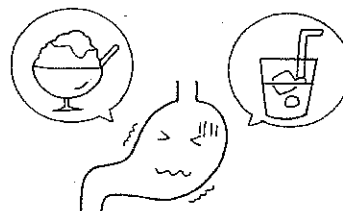
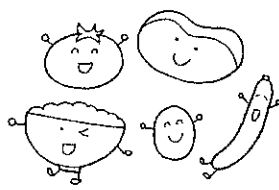
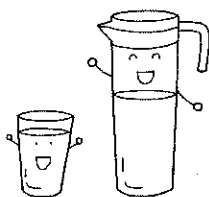
夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の動きが鈍くなって食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の動きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるといわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

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もとりましょう。