



令和2年 8月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちょうしをととのえる	
3 月	むぎごはん		ホイコーロー とうふとチンゲンさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ	こめ むぎ さとう あぶら	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ ちんげんさい えのきだけ きくらげ にんにく	<p>5日から夏休みが始まります。今年はいつよりも短い期間になりますが、夏を思いきり楽しんでください。食事とすいみんで夏バテと熱中症予防に気を付けましょう。</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>毎日きちんと朝ごはん!</p> <p>夏休み中も、決まった時間に朝ごはんを食べましょう。夏バテや熱中症予防にもなります。</p> </div> <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 50px; margin: 10px auto; padding: 5px;"> <p>31日</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>ふるさとくまさんデー</p> <p>★馬肉とごぼうのまぜごはん★ 宇土市(有)桜屋様より、宇城市の学校給食に馬肉の贈呈がありました。ごぼうと一緒にあまからく味付けして、まぜごはんにします。馬肉には、カルシウムや鉄、ビタミン類が豊富に含まれています。感謝しておいしくいただきますよ。</p> </div>
4 火	ミルクパン		にくうどん コロコロサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ミックスビーンズ チーズ かまぼこ わかめ	ミルクパン うどんめん マヨネーズ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	
19 水	ちゅうかどん		だいずのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず うずらたまご こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ きくらげ ねぎ ごぼう	
20 木	むぎごはん		さばのごまみそに ピーマンこんぶあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば たまご かまぼこ みそ しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま	にんじん きゅうり ピーマン たまねぎ ほうれんそう しいたけ	
21 金	むぎごはん		ハンバーグなつやさいソース みそしる やさしいソテー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ とまとみずに なす キャベツ ピーマン にんじん パプリカ かぼちゃ えのきだけ ねぎ スッキーニ	
24 月	ビビンバ		わんたんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ あかみそ	こめ むぎ わんたんめん ごま さとう あぶら	にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンさい もやし こまつな にら にんにく しょうが しいたけ	
25 火	かぼちゃパン		ちゃんぽん 魚とポテのケチャップあえ ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ しろみぎかな	かぼちゃパン じゃがいも ちゅうかめん さとう あぶら	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ きくらげ にんにく ぶどう	
26 水	むぎごはん		うまに しらすあえ つくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しらすぼし わかめ つくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	にんじん たまねぎ たけのこ かぼちゃ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	
27 木	なつやさいカレー		フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	こめ むぎ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン えだまめ みかん パイン パナナ もも	
28 金	むぎごはん		マーボーなす ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきぶた あかみそ	こめ むぎ さとう あぶら	なす たまねぎ にんじん ピーマン もやし きゅうり キャベツ きくらげ	
31 月	ばにくとごぼうの まぜごはん		さかなのフライ すましじる ゆでやさい	ぎゅうにく ばにく とうふ しろみぎかな わかめ	こめ さとう あぶら ドレッシング	ごぼう にんじん いんげん えのきだけ しいたけ ほうれんそう キャベツ	

箱の産物「田舎のたまご」

ふるさとくまさんデー

献立は物資の都合により変更することがあります。

暑いが続いていますね。みなさんは夏バテなどしていませんか？

さて、いよいよ夏休みが始まります。夏休みは学校がないからと、ついつい夜ふかしや朝寝坊をしてみがちですが、暑い夏を元気に過ごすためには、“規則正しい生活リズム”と“バランスの良い食事”が何より大切です。生活リズムや食事バランスが崩れてしまうと、熱中症や夏バテになったり、体調を崩しやすくなります。

生活リズムと食事バランスに気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね！

夏休みの食事のポイント

なんでも食べて夏ばて知らず
赤・黄・緑の食品を組み合わせるとバランスよく食べよう。

つめたいものはほどほどに
冷たい飲み物や食べ物の食べ過ぎは、食欲がなくなります。

やさいをたくさん食べよう
トマトやピーマン、なす、おくら等の夏野菜は疲労回復に効果があります。

すいぶんほきゅうをしっかりと
こまめな水分補給が熱中症予防になります。

みんなで食べるとおいしいね 家族で楽しい食事を。