

令和2年 8月きゅうしょくくこんだて 龍ヶ岳小学校

ひ	よう	しゅしょく	おかず	材料			エネルギー
				主にエネルギーになる	主に血、肉、骨になる	主に体の調子を整える	たんぱく質
17	げつ	ミルクパン	フルーツムース	ミルクパン	牛乳 ムース		490 16.6
18	か	照り焼きバーガー	夏野菜ポトフ	丸パン 砂糖 ジャがいも	チキン照焼パティ 牛乳 枝豆 ウィンナー ベーコン	レタス かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ ピーマン	628 26.4
19	すい	雑穀三色そばろごはん	塩昆布和え 五目汁	米 あぶら 砂糖 ジャがいも こんにゃく 古代米	たまご とりにく 牛乳 大豆 とうふ	しょうがいんげん キャベツ きゅうり にんじん たら	608 25.0
20	もく	ゆかりちりめんごはん	ミックスうどん きゅうりのおかか和え	米 麦 ごま うどん麺 砂糖 あぶら	ちりめん 牛乳 きゅうりにく あげ	しそごはんの素 たまねぎ もやし にんじん ねぎ しょうが きゅうり	604 22.8
21	きん	白ごはん	さんまのホイル巻き もやしのごまあえ 冬瓜スープ	米 ごま 砂糖 ごまあぶら	牛乳 さんまホイル巻 ぶたにく とうふ	もやし キャベツ にんじん ねぎ とうがん ごぼう えのきたけ しょうが	684 31.4
24	げつ	豆のキーマカレー	レタスサラダ	米 麦 あぶら 砂糖	とりにく ミックスビーンズ 牛乳 ベーコン	たまねぎ ミックスベジタブル しめじ しょうが にんにく レタス きゅうり キャベツ	669 22.7
25	か	コッペパン	コーンポタージュ 夏野菜ソテー マーシャルビーンズ	コッペパン ジャがいも あぶら オリーブゆ マーシャルビーンズ	牛乳 ベーコン きゅうりにく 枝豆 ぶたにく	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ もやし ピーマン かぼちゃ にんにく	622 21.3
26	すい	たこ焼めし	ピーナツあえ はんぺん汁 たれ焼だんご	米 あぶら ピーナツ 砂糖	たこ ちりめん かつお節 牛乳 ハム はんぺんおわん種 とうふ たれ焼きだんご	にんにく たまねぎ エリンギ しょうが キャベツ きゅうり コーン えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ	609 27.5
27	もく	ガーリックトースト	鉄のミートソーススパ フルーチェ	食パン マーガリ スパゲティ 砂糖 あぶら	牛乳 きゅうりにく ぶたにく 大豆 若とりレバー 竜田揚げ	にんにく パセリ たまねぎ 黄桃 にんじん マッシュルーム缶 ピーマン トマトジュース みかん バイナバナ	652 25.6
28	きん	五穀ごはん	豚肉生姜焼き（野菜炒め） わかめスープ	米 古代米 あぶら ごま	牛乳 ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん ねぎ	611 23.5
31	げつ	ごはん	はもの天ぷら 香味あえ けんちん汁	米 小麦粉 ごま でんぷん あぶら こんにゃく	牛乳 はも たまご とうふ とりにく	キャベツ きゅうり たくあん漬 とうがん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	664 28.7

熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給
「のどがかわいた」と思った時には、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前に少しずつ水分補給をしましょう。屋内でも、こまめな水分補給が必要です。
- 暑さに負けない体を作る
丈夫なからだを作るための基本は、正しい食生活。3食しっかり食事を摂ることが大切です。そのほかに睡眠時間を十分に取ること、生活リズムを整えることも暑さに負けないからだ作りのためには必要です。



夏バテ予防食材をたっぴいとう

栄養をしっかりとることで、「熱中症」にかかる危険性はかなり減ります。体を冷ます夏野菜、抵抗力を高める色の濃い野菜、貧血予防の卵や納豆、レバー、ひじきなどが8月9月の給食には入っています。苦手なものもあるかもしれませんが、頑張ってチャレンジして元気な体で二学期のスタートを切りましょう！

