



# 給食献立表 8月



横浜小学校



日曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	日曜	献立名	血や骨・肉になる食品 (赤)	体の調子を整える食品 (緑)	力や体温になる食品 (黄)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
3月	牛乳 麦ごはん 中華風うま煮 鶏と春雨のサラダ	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが きゅうり もやし	麦ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう 春雨 白ごま	652kcal 26g 23g	24月	牛乳 (ごはん) ポークカレーライス コーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ハム	たまねぎ にんじん グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 さとう 油 じゃがいも	645kcal 22g 21g
4火	牛乳 (ごはん) 他人丼 きゅうりと切干大根のキムチ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 卵	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし 切干大根	米 さとう でん粉 ごま油 オレンジゼリー	609kcal 23g 17g	25火	牛乳 ごはん チンジャオロース 卵スープ グレープゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ハム	しょうが にんにく レタス にんじん ピーマン たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 ごま油 油 さとう でん粉 グレープゼリー	622kcal 24g 18g
5水	牛乳 小型セサミパン スパゲティイタリアン フルーツ杏仁	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン トマト缶 にんにく パイン缶 黄桃缶 みかん缶	セサミパン スパゲティ 油 さとう 杏仁豆腐	644kcal 23g 20g	26水	牛乳 小型コーンパン かやくうどん 小いわしのフライ	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ 小いわしのフライ	干しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ	コーンパン うどん 油	631kcal 27g 25g
6木	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 あじ 豆腐 油揚げ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン レモン果汁 かぼちゃ ねぎ	米 油 さとう でん粉	629kcal 27g 18g	27木	牛乳 ごはん 魚のバーベキューソース みそ汁	牛乳 ホキ 豆腐 みそ	りんご にんにく しょうが さやいんげん にんじん たまねぎ ねぎ	米 でん粉 油 さとう 白ごま じゃがいも	606kcal 25g 17g
7金	牛乳 黒糖パン ハンバーグケチャップソース ビーンズスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん パセリ	黒糖パン さとう でん粉 じゃがいも	650kcal 26g 23g	28金	牛乳 パンパン ミネストローネ ツナサラダ	牛乳 ベーコン まぐろ油揚げ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 にんにく セロリ パセリ キャベツ きゅうり	パンパン じゃがいも さとう 油	618kcal 20g 23g
						31月	牛乳 (ごはん) 広島たっぷりビビンバ もずくスープ ヨーグルト	牛乳 牛肉 ちりめん 卵 ベーコン もずく 豆腐 ヨーグルト	白菜キムチ 広島菜漬け にんじん もやし いら ぜんまい にんにく たまねぎ	米 ごま油 さとう 白ごま	623kcal 21g 23g

\* 物資の都合により献立を変更することがあります。

## 8月31日は「野菜の白」です!

8月31日は「野菜の白」です。野菜は1日350グラムを目標にとることが勧められ、これは生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。野菜は1回の食事ですべてとろうと考えず、おひたしや炒めものなどの料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

## なぜ水分補給が大切なの?

人間の体の約60～70%は水分です。水分は、血液の成分として栄養素などを運搬したり、汗となって体温調節をしたりと、生命の維持に重要な役割を担っています。

気温が高くなる夏は、汗を多くかき水分が失われやすくなります。水分が不足すると、脱水症状を起こし、熱中症になる危険性も高まるので、適度な水分補給が大切です。

タイミング



「のどが渴いた」と感じたときは、すでに体の水分が不足気味。のどが渴く前から、こまめに水分をとるよう心がける。

種類



普段は、水や麦茶がよい。汗を多くかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用する。水分は、食事や食べ物からも補給できる。

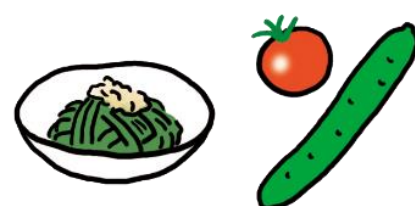
量・温度



一度に多量飲むと、消化器に負担をかける。コップ1杯ほどを、ひと口ずつゆっくり飲む。冷やしすぎないようにする。

もっと野菜を  
食べよう  
大作戦!

●朝ごはんは必ず食べる!



朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。

●生野菜だけでとらない!



サラダだけでとろうと考え、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。

●主菜に野菜を付け合わせる



肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。

●いろいろな種類の野菜を



いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。

●外食では野菜料理のサイドメニューも活用



外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。