

給食予定献立表

★献立は児童・生徒の年齢と体位に基づき計算した「学校給食摂取基準」(発育と健康維持のために必要な栄養量のおよそ1/3量)を目安に作成しています。栄養価はE:エネルギー、P:たんぱく質、F:脂肪、Ca:カルシウム、NaCl:食塩を示しています。記載値は3・4年生(基準650kcal)の量です。1,2年生の基準は530kcal、5,6年生は780kcalです。

令和2年 8月	こんだて名 ★牛乳(200cc)は毎日つきます	アレルギー 対応	主な材料名 ※食材にアレルギー使用なしの場合:「アレ無」と記載	ひとくちメモ	栄養価 3・4年生の平均値
27日 木	ごはん 揚げ鶏の甘酢ソース 金糸瓜の中華あえ たまごスープ 元気ヨーグルト	魚 卵	米 鶏肉 片栗粉 しょうが 砂糖 大豆油 ごま油 金糸瓜 かにカマボコ(魚) きゅうり にんじん ごま ごま油 砂糖 卵 玉ねぎ チンゲンサイ しめじ ヨーグルト	<金糸瓜> 金糸瓜は別名「そうめん南瓜」とも呼ばれます。茹でると果肉がまぐれて、その名の通り金の糸のようになります。主に中能登町や七尾市などの能登地区で栽培されている「能登伝統野菜」の一つです。	E 680 kcal P 17.0 % F 27.0 % Ca 396 mg NaCl 1.8 g
28日 金	ミルクロール ピザ風オムレツ チンゲンサイとコーンのソテー お豆と野菜のトマトスープ煮 日向夏ゼリー	卵	ミルクロール オムレツ(卵) チーズ 玉ねぎ ピーマン 赤パプリカ オリーブ油 チンゲンサイ コーン キャベツ ベーコン サラダ油 じゃがいも トマト(アレ無) 玉ねぎ 合い豆腐 白いお豆腐 大豆 さやいんげん 人参 オリーブ油 日向夏ゼリー(アレ無)	<日向夏> 日向夏はみかんの仲間ですが宮崎県を代表する果物の一つです。色や味は、みかんよりもグレープフルーツに近く、ゆずに似た香りしています。血液をきれいにしてくれるクエン酸やおなかの調子を整えてくれるペクチンが多く含まれています。	E 664 kcal P 15.0 % F 37.0 % Ca 546 mg NaCl 3.0 g
31日 月	中華風カレー丼 大学芋 カルシウムたっぷり中華スープ 冷凍みかん		米 玉ねぎ 白菜 豚肉 ピーマン にんじん たけのこ きくらげ にんにく 片栗粉 砂糖 ごま油 さつまいも 水あめ ごま 砂糖 大豆油 豆腐 小松菜 えのきたけ 切干大根 わかめ みかん	<野菜の日> 今日8月31日は、語呂合わせで「野菜の日」です。皆さんは、野菜をしっかりと食べていますか?野菜は、病気を予防してくれたり、肌の健康を守ってくれたり、お腹の調子を整えてくれたりと「健康のみかた」です。お家でも、たっぷり野菜をとることを心がけましょう!	E 703 kcal P 12.0 % F 22.0 % Ca 356 mg NaCl 2.1 g

なつ けんこう なつ や さい かつよう 夏の健康づくりに夏野菜を活用しよう!

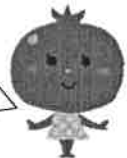
暑い夏は、そうめんや冷奴、かき氷など、つい口当たりのよいものを食べたくりますが、冷たいものばかりを食べすぎると胃腸の調子を崩し、栄養も偏って夏バテしやすくなります。食事のとり方に気をつけ、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。そこで、夏を元気に乗り切るためにオススメの夏野菜を紹介します!



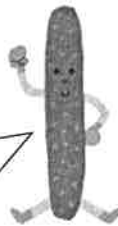
水分が多いけど、油との相性がバッチリ!炒めたり、揚げたりすることでエネルギー補給にも役立つよ!



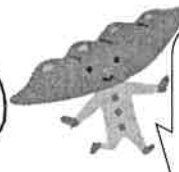
うまみ成分が多く、スープや煮込み料理にもピッタリ!生のままでも十分おいしいから忙しい朝の一品にぜひ!



ほとんどが水分で、のどや体の湿きをいやすよ!浅漬けや酢のものにしても、おいしく食べることができるよ!



豆と野菜の栄養を兼ね備えた、実は「スーパー夏野菜」!ジュースやアイスなど甘い物の摂りすぎになりやすい夏に特に役立つよ!

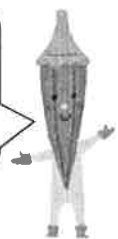


繊維にそって縦に細く切ることで、苦味の成分が出てこないよ!ツナやちくわ等と炒めて甘辛い味つけにすると、食べやすくなるよ!

「野菜の優等生」と言われるほど、栄養がたっぷりだよ。油を使うと、カロテンの吸収がさらに良くなるよ!



粘り成分のムチンは胃腸を保護するんだ。熱を通しすぎると色が悪くなるので、さっと茹でて使うのがコツ!



早寝・早起きをしよう!	夏を元気に過ごすための生活の仕方	1日3食しっかり食べよう!
体を動かして元気に遊ぼう!	夏の暑さに負けない元気な体をつくろう!	水分補給をこまめにしよう!
野菜をたべて体の調子を整えよう!		甘い物、冷たい物の食べすぎ注意!おやつは時間と量を決めよう!