

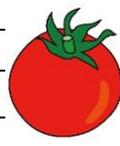


令和2年度 8月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質	ビタミン・無機質	
3 (月)	わかめごはん	こめ・むぎ			わかめ		758 Kcal 27.4 g 31.9 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりのからあげ	でんぷん・こむぎこ	こめあぶら	とりにく			
	マカロニサラダ	マカロニ・さとう	マヨネーズ		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	かきたまじる	でんぷん		たまご・かつおだし		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・はねぎ	
4 (火)	チョコロール	こむぎこ・さとう・でんぷん	マーガリン・ココア	たまご・だいす	スキムミルク		564 Kcal 22 g 28.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	メキシカンビーフソテー(ポテト)	じゃがいも	こめあぶら				
	メキシカンビーフソテー(ソース)	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぎゅうにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
5 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					711 Kcal 31.3 g 25 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さけ		パセリ	
	こふきいも	じゃがいも					
	みそしる			とうふ・みそ・にほしだし	わかめ	たまねぎ・かぼちゅ・はねぎ	
かつおふりかけ	さとう	ごま	いわし・かつお				
6 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					712 Kcal 23.6 g 24 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	でんぷん	こめあぶら	とうふ・ぶたにく・みそ		たまねぎ・ほしいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	さとう・はるさめ	こめあぶら・ごま			きゅうり・キャベツ・コーン	
	ももいろクレープ	こむぎこ・さとう・でんぷん	だいすあぶら・マーガリン	たまご・ゼラチン	ぎゅうにゅう・スキムミルク	ももかん	
21 (金)	カレーごはん	こめ・むぎ	バター				685 Kcal 27.4 g 25 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー	カレールウ	こめあぶら	ぎゅうにく・とりにく・だいす	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・コーン	
	ゆるさと きゅうしょく	コロッケバーガー(パン)	こむぎこ・げんまい・さとう	ショートニング		スキムミルク	
24 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		568 Kcal 19.7 g 20.1 g 2.5 g
	コロッケバーガー(みしまコロッケ)	じゃがいも・さとう・パンこ	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ	
	コロッケバーガー(むしキャベツ)					キャベツ	
	コロッケバーガー(ソース)	さとう				トマト	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・セロリー・トマト・パセリ	
れいとうみかん					みかん		
25 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					627 Kcal 28.6 g 19 g 2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしいたけ	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・ぶたにく・みそ・にほしだし		だいこん・にんじん・はねぎ・ごぼう	
	26 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
すぶた	じゃがいも・でんぷん・さとう	こめあぶら	ぶたにく		たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほしいたけ・ピーマン・トマト		
はくさいスープ	はるさめ		ベーコン	わかめ	えのきだけ・はくさい・はねぎ		



日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん	
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる			おもにからだのちょうしをととのえる
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			(みどりのグループ)
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
27 (木)	カレーツナピラフ	こめ・むぎ	バター	ツナ		たまねぎ・にんじん・マッシュルーム	673 Kcal 28 g 21.1 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	かぼちゃグラタン	こむぎこ	バター	ハム		かぼちゃ・たまねぎ・コーン	
	えのきスープ			とうふ・ベーコン		にんじん・たまねぎ・えのきだけ・こまつな	
28 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					625 Kcal 28.3 g 20.2 g 2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	さわらのこうみやき	さとう	ごまあぶら	さわら		にら	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		だいこん・ごぼう・はねぎ	
31 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					680 Kcal 25.8 g 19.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう	
	ガパオライス	でんぷん・さとう		とりにく・ぶたにく・だいず・ナンプラー・オイスターソース		たまねぎ・にんじん・ピーマン・たけのこ・パプリカ	
	おさかなだんごのスープ	はるさめ・じゃがいも・でんぷん・さとう		たら・とうにゅう		はねぎ・にんじん・たまねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう			かんてん	ブルーベリー	

8月の給食は8月3日(月)～8月6日(木)と8月21日(金)～8月31日(月)の11回となります。

給食だより

2020 8月

三島市教育研究会
北上小学校

家の人と読んでください 8月の栄養目標『夏の食事について考えよう』

暑い夏の到来です！暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったりすることです。
楽しい夏を元気に過ごすために夏の食事に気をつけ、いつも以上に健康管理に努めていきましょう！

〇夏を元気に過ごすための4つの約束〇

- その1 朝食をしっかり食べる
- その2 早起き早寝をしよう



朝、起きたときの脳や体はエネルギー不足の状態になっています。そのため朝食をとることで、エネルギーを補給するのです。朝食は体を目覚めさせる働きがあるので、しっかりととりましょう。



夏休みだからといって、夜遅くまで起きていると生活リズムが乱れてしまいます。学校があるときと同じように早起き早寝をしましょう。

- その3 栄養バランスのとれた食事をしよう



一日に必要な栄養素をとるために、バランスの整った食事を心がけましょう。毎回の食事で、「主食、主菜、副菜」をそろえるようにしましょう。また、牛乳やヨーグルトでカルシウムを補給しましょう。

- その4 冷たいものをとりすぎない



暑いからといって、冷たい食べ物や飲み物などをとりすぎいませんか？冷たいものとりすぎは、胃や腸の調子が悪くなり、体調を崩す原因になります。冷たいものは量を決めてとるようにしましょう。

水分補給 どんなものを飲めばいいの？

●砂糖の量をくらべてみよう●



その時々状況にあわせて飲み物を選んで飲みましょう。また、飲み物に含まれる砂糖の量を、知り、選ぶときの参考にしましょう！

*らだんの水分補給は・・・？

水や、お茶など、エネルギーの低いものにしましょう。冷やしすぎには注意！

*スポーツの後は・・・？

汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツ飲料がおすすめです。量をきめ、糖分のとりすぎに注意しましょう！

献立紹介 夏野菜カレー

〈材料 4人分〉

- 炒め油 適宜
- 古根 1かけ
- にんにく 1かけ
- ぶたにく 60g
- 水 260cc
- 塩・こしょう 少々
- たまねぎ 100g
- にんじん 30g
- じゃがいも 100g
- かぼちゃ 30g
- なす 50g
- トマト 35g
- トマトケチャップ 35g
- 中濃ソース 15g
- カレールウ 40g
- 粉チーズ 12g
- グリーンピース 20g

〈作り方〉

- ①古根、にんにくを炒め、豚肉、たまねぎ、にんじんを加える。
- ②塩・こしょうをして水を加えて煮込む。
- ③じゃがいもを加え、一煮立ちしたら、かぼちゃ、なす、トマトを加える。
- ④調味料を入れ、弱火で煮込む。

たくさん夏野菜を使ったカレーです。おうちの人と一緒に挑戦してみましょう！

かぼちゃやなすは、煮揚げしてから加えると、煮くずれにくく、色もきれいに仕上がりますよ！



夏野菜をたくさん食べよう