

8月 献立予定表





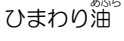
朝ごはん 毎日野菜プラスして
みんなで食べると 元気がアップ!

令和元年 8月

池田松川学校給食センター

日	献立名	一口メモ	赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 炭水化物
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
21 水	わかめごはん 五目汁 和風ハンバーグ もやしのおひたし	~2学期も 給食をしっかり食べて がんばろう~ 暑い8月、2学期のスタートです。暑い時こそ、食べることを大切に、体を動かすもとなるごはん、丈夫な体をつくるたんぱく質の食品をしっかりとりましょう。またみずみずしい夏野菜は体の熱をとってくれますよ。	鶏肉 豆腐 豚肉 かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 	白菜 ねぎ 玉ねぎ 大根 もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 パン粉		小学校 572 Kcal 27.9 g 16.2 g 2.7 g 74 g	中学校 694 Kcal 32.3 g 18.1 g 3.1 g 95 g
22 木	中華めん しょうゆラーメンスープ 鶏肉とかぼちゃの甘辛揚げ こんにゃくサラダ	~かぼちゃ~ ほくほくして甘味の強い西洋かぼちゃが現在は出回っています。栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスで、特にカロテンが豊富です。かぼちゃの収穫は夏場ですが、冬至に食べる習慣があるのは貯蔵がきく野菜だからです。	なると 鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまご 白菜 たけのこ ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ	中華めん かたくり粉 さとう こんにゃく	ひまわり油 米油 白いりごま ごま油	620 Kcal 26.0 g 18.1 g 3.0 g 85 g	803 Kcal 32.4 g 20.5 g 3.7 g 117 g
23 金	ごはん(強化米) 鉄火汁 さわら照り焼き はりはり漬 ミニトマト(小2個 中3個)	~地域の恵みを味わう~ 夏野菜をたっぷり使った「鉄火汁」はこの地域で食べられてきた料理です。地域に伝わってきた料理や、その時に畑でとれた野菜を使った料理についておうちの方と話してみましよう。家族で料理をしてみるのも楽しいですよ。	豚肉 みそ さわら 鶏肉	牛乳	にんじん ミニトマト 	なす 玉ねぎ ゆで干し大根 もやし きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 じゃがいも さとう	ひまわり油	610 Kcal 28.5 g 15.7 g 1.9 g 84 g	747 Kcal 33.6 g 17.4 g 2.4 g 108 g
26 月	ごはん(強化米) みそ汁 白身魚の野菜あんかけ のり酢あえ	~シイラ~ あまり聞きなれない魚の名前ですが、みなさん知っていますか? スズキの仲間、大きいものは2mにもなるそうです。銀色の体に青や緑のグラデーションがかかった上に金色の斑点があり、海から揚げた時はめまぐるしく色が変化するので、「虹の魚」と言われています。	油揚げ みそ シイラ	牛乳	モロッコ いんげん 赤ピーマン にんじん	たまご 大根 たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	地元産コシヒカリ 強化米 かたくり粉 さとう	こめあふら 米油 ひまわり油	643 Kcal 28.9 g 19.1 g 2.3 g 85 g	784 Kcal 34.0 g 21.4 g 2.8 g 108 g
27 火	食パン(2枚) 野菜スープ ハムステーキ グリーンサラダ いちごジャム	~夏バテしないために~ 夏は、冷たい食べ物や飲み物が恋しくなります。でもとりすぎは体を疲れさせる原因になってしまいます。清涼飲料水は冷やすと甘さを感じにくいので砂糖のとりすぎにもつながります。暑い時こそ温かい具だくさんの汁物がおすすです。	鶏肉 大豆 ハム	牛乳	にんじん ブロッコリー 	たまご キャベツ セロリー きゅうり	食パン じゃがいも いちごジャム	ひまわり油	617 Kcal 24.5 g 17.3 g 2.6 g 76 g	757 Kcal 20.9 g 18.1 g 2.5 g 95 g
28 水	キムタクごはん 卵スープ 鶏の唐揚げ 春雨サラダ 冷凍パイ	~松川小学校 希望ごんで~ 今日は待ちに待った松川小学校の希望献立です。みんなが嬉しくなるような献立ですね。鶏の唐揚げは給食センター特製の味付けです。3メートルもある揚げ物機でからっと揚げています。	豚肉 たまご 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ 	白菜キムチ つぼ漬 ねぎ たまご きゅうり キャベツ しめじ パイ	地元産コシヒカリ かたくり粉 春雨 さとう	ひまわり油 米油 ごま油	688 Kcal 28.9 g 23.0 g 2.6 g 87 g	828 Kcal 33.5 g 26.1 g 3.1 g 109 g



29 木	牛乳 ごはん(強化米) さわにわん 豚肉のこうじみそ焼き ひじきサラダ	～豚肉～ 豚肉はたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど健康に必要栄養がたくさん含まれています。バランス良く食べること、健康維持、疲労回復、成長の促進の効果があります。	糸かまぼこ 豚肉 みそ ハム	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 赤ピーマン	大根 ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	地元産コシヒカリ 強化米		583 Kcal 26.4 g 17.4 g 2.2 g 75 g	711 Kcal 31.0 g 19.4 g 2.5 g 97 g
	牛乳 ごはん(強化米) 夏野菜カレー いかの生姜焼き 福神漬け和え	～給食クイズ～ 次のうちトマトの品種名はどれでしょう？ ①桃太郎 ②アイコ ③りりこ 答え：全部 トマトは品種改良がすすみ、いろいろな種類のおいしいトマトができています。トマトは江戸時代では観賞用だったそうです。今日はカレーにトマトが入っています。	豚肉 いか 	牛乳	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ なす ズッキーニ 福神漬け きゅうり キャベツ	地元産コシヒカリ 強化米		631 Kcal 27.7 g 16.8 g 3.0 g 88 g	774 Kcal 32.5 g 18.7 g 3.6 g 113 g

献立は都合により変更になる場合もあります

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

◎熱中症ってなあに？

私たちの体の中では熱がつくられています。その熱を皮膚から外に逃がしたり、汗をかいたりして、体温を36℃前後に保つように調節しています。でも、気温や湿度が高い場所に長くいると、その熱を体の外へ逃がすことができず、体の中に熱がたまってしまい、体調が悪くなってしまいます。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐きけなどの症状が出て、さらに悪くなると命に関わることもあるので、十分に注意しなくてははいけません。

◎熱中症が起こりやすいのはどんなとき？

熱中症は、気温が高いときはもちろん、それほど高くなくても湿度が高い場合は起こりやすくなります。梅雨明けなど、急に暑くなり、体が暑さに慣れていないときには注意が必要です。また、運動中は起こりやすくなるので、特に注意しましょう。

◎熱中症にならないためには？

！ こまめに水分補給 のどがかわいたと感じなくても、こまめに、少しずつ、水分をとるようにしましょう。運動をする前や、たくさん汗をかいていないときは、なるべく水かお茶を飲みましょう。	！ ほどよく塩分補給 汗をかくと、体の調子を整えるための塩分も体の外に出てしまいます。毎日の食事からほどよく塩分をとり、たくさん汗をかいたときには、塩分をふくむスポーツドリンクなどを飲みましょう。
！ 暑さに負けない体づくりを 熱中症は体が弱っているときに起こりやすくなります。食事、睡眠をしっかりとして、規則正しい生活を心がけ、適度に運動をして、暑さに負けない体をつくりましょう。	！ 調子が悪いときは無理をしない 体の調子が悪いときや、つかれているとき、寝不足のときは、無理に運動したり出かけたりせず、涼しい場所ですこましましょう。
！ 服装を工夫する 暑いときは、涼しい服装を心がけましょう。汗を吸うもの、早く乾くもの、風を通すものがおすすめです。外に出るときは、必ず帽子をかぶり、日かげを選んで歩くなど、直射日光をさげましょう。	！ エアコンや扇風機を使おう 部屋の中にも、暑くて汗が出るようなら、エアコンや扇風機を使って温度や湿度を下げましょう。ただし、涼しすぎると体が冷えすぎてしまうので、気を付けましょう。

夏休みを元気に過ごすための10か条

1 早寝・早起き・朝ごはん 学校がない日は、夜ふかしや朝寝坊しがちです。規則正しい生活を心がけましょう。	2 食事は1日3食決まった時間にとる 朝 昼 夕 生活リズムを整えるために、朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をとることが大切です。
3 ダラダラ過ごさずに、体を動かす ラジオ体操やプールなどで、毎日体を動かしましょう。	4 水分補給はこまめに行う 熱中症予防のために、室内でも意識して水やお茶を飲むようにしましょう。
5 冷たい物を取りすぎない 内臓が冷えて消化が悪くなり、食欲が落ちてしまいます。冷房の当たり過ぎにも気をつけましょう。	6 おやつを食べるなら、時間・量を決める 何かをしながらではなく、時間を決め、お皿にとって食べるようにしましょう。
7 夜食はなるべく食べない 寝る前の食事は、内臓に負担がかかります。暑や部活などで夕食が遅くなる場合は、食事を2回に分けるのがおすすめです。	8 食事の後は歯を磨く 虫歯だけでなく、食べ過ぎも防ぎます。おやつ後も忘れずに磨きましょう。
9 旬の野菜や果物を食べる 夏バテや熱中症の予防にも効果があります。意識して食事に取り入れましょう。	10 食事のお手伝いに挑戦する おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

給食おすすめレシピ ☆キムタクごはん☆

材料	4人分
米	1.5カップ
油	小さじ 1
豚バラ肉	60g
キムチ漬け(白菜)	50g
つば漬け	50g
長ネギ	3cm
しょうゆ	小さじ1



- ①ごはんは普通に炊いてください。
- ②ねぎは薄い輪切り、キムチ漬けは2cm位に切って下さい。
- ③豚肉をよく炒め、次にキムチ漬け、ねぎを入れて炒め最後につば漬けと醤油を入れ炒めます。
- ④①のご飯の中に③を入れ良く混ぜて下さい。おいしいキムタクご飯の出来上がりです。



献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL 62-6222 FAX 62-6639
池田松川学校給食センター

