

※8月24日(月)始業式の給食はありません。

早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク



令和2年

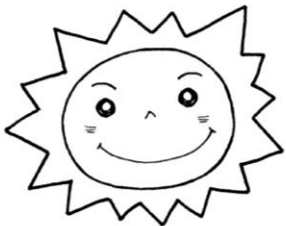
8月献立表

北町西小学校

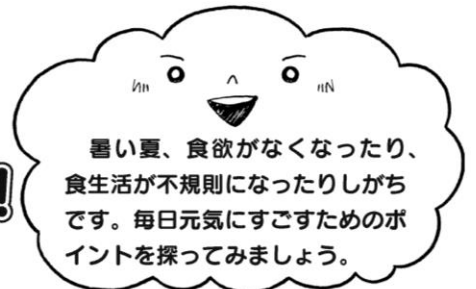
実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
25 火	豚丼 ★牛乳 はなまるスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりになる		こめ おおむぎ さとう ごま あぶら		にんにく ねぎ りんご ピーマン たまねぎ にんじん もやし キャベツ		617	15.2	30.5	2.4
26 水	麦ご飯 ★牛乳 ★豆腐入り八宝菜 ★大豆といりこの甘辛煮	★ぎゅうにゅう ★とうふ いか ★えび ★だいず たづくり		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ねぎ チンゲンサイ		630	18.6	29.0	2.2
27 木	★ジャージャー麺 ★牛乳 青菜とちくわのごま炒め	ぶたひきにく ★だいず みそ ★ぎゅうにゅう ちくわ		ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま		にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ にんじん たけのこ もやし こまつな		616	18.4	29.4	2.9
28 金	★しめじごはん ★牛乳 鮭の焼きづけ ★根菜のみそ汁	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう さけ ★とうふ みそ		こめ もちごめ さとう しろごま あぶら さつまいも		しめじ にんじん しょうが ごぼう だいごん たまねぎ こまつな		600	18.5	22.8	2.6
31 月	★夏野菜カレー ★牛乳 フルーツポンチ	とりになる レンズまめ ★ぎゅうにゅう かんてん		こめ おおむぎ あぶら ★バター ごむぎこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン トマトかん なす みかんかん バインアップルかん ももかん		659	12.7	23.9	2.2

※ 都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数5回 ★アレルギー対応食材

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	624	16.6	27.1	2.5	344	108	2.3	253	0.37	0.47	20	5.0
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう!



元気ポイント1

まずは早起き&朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかりと守るようにしましょう。



元気に一日をスタート!



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう!

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて!

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。



朝寝坊&朝ごはんめきでは...
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。