

令和2年

8月献立表

開進第四中学校

実施日	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)
24 月	カレーライス 飲用牛乳 サウピカンサラダ	豚もも肉 飲用牛乳 (200ml)	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 有塩バター 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン缶 こまつな	872	11.0	28.6	2.9
25 火	麦ごはん 飲用牛乳 焼き鮭のねぎかつおだれ じゃがいもと野菜の炒り煮	飲用牛乳 (200ml) しろさけ 白みそ 削り節 豚肩肉	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも	しょうが 根深ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	751	19.5	19.2	1.5
26 水	ジャージャー麺 飲用牛乳 おかしなおかしな目玉焼き	豚ひき肉 赤みそ 飲用牛乳 (200ml) 粉寒天 調理用牛乳	むし中華めん油付き 米サラダ油 上白糖 でん粉 こま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ水煮 根深ねぎ 干しいたけ 緑豆もやし きゅうり 黄桃缶	825	16.0	23.9	2.8
27 木	他人丼 飲用牛乳 貝だくさん味噌汁	豚もも肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 三温糖 じゃがいも こんにゃく	たまねぎ 干しいたけ 糸みつば ぶなしめじ だいこん にんじん 根深ねぎ こまつな	762	17.9	24.0	3.1
28 金	ジャンバラヤ 飲用牛乳 八丈島のムロアジメンチカツ	ソーセージ (レバー入り) 飲用牛乳 (200ml) むろあじ 調理用牛乳 鶏卵	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 有塩バター 米サラダ油 パン粉 薄力粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん コーン缶 マッシュルーム水煮 青ピーマン	898	15.3	28.6	2.7
31 月	豚肉と枝豆のごぼうご飯 飲用牛乳 がんもと野菜の煮物	豚もも肉 油揚げ 飲用牛乳 (200ml) 鶏もも肉 一口がんもどき	無洗米秋田県産萌えみのり おおむぎ (米粒麦) 米サラダ油 三温糖 こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん 干しいたけ えだまめ さやえんどう	805	16.9	26.9	3.4

※ 食材料購入の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6回

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	819	15.9	25.4	2.7	330	110	3.0	316	0.57	0.64	27	6.0
基準値	830	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

水分のとり方 ③ 択 クイズ

Q1

水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている?

① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2

水分のとり方で正しい文章はどれ?

① のどがかわいたときにだけとる。
② 1日1回、食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3

汗をかいていないときは、何を飲めばよい?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4

汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5

運動するときの正しい水分のとり方は?

① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後にがぶ飲みする。
③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=② (年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
 Q2=③ (のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ぱいくらいの量をとる)
 Q3=① (スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
 Q4=② (汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
 Q5=① (運動中もこまめにコップ1ぱいくらいの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)

Q1の年代別の体内水分量・・・乳幼児70~75% 子ども70% 成人60~65% 老人50% です。

中学生で48kgの体重の場合、体内の水分量70%とすると、体内の水分は33.6kgとなります!