



令和2年8月のこんだて



南町小学校

実施日	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
24 月		*ポークカレーライス *フレンチサラダ *梨	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも ★バター なたねあぶら こむぎこ ざらめ りんご さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー キャベツ コーン きゅうり なし	678	11.2	28.1	2.3
25 火		*ガーリックフランス *肉団子スープ *きゅうりのオイル漬け	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく	★ソフトフランスパン マーガリン かたくりこ じゃがいも はるさめ オリーブゆ さとう	にんにく パセリ しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ きゅうり	604	14.4	42.9	2.0
26 水		*豚キムチ丼 *サイダージュレ	ぶたにく あぶらあげ みそ ★ぎゅうにゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら スイーツこんにやく ジュース	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ もやし キムチ ももかん りんごかん みかんかん レモン	638	12.5	26.4	1.7
27 木		*わかめご飯 *沢煮椀 *ツナとチーズの包み焼き	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅう ★チーズ まぐろかん とりにく とうふ かまぼこ	こめ じゃがいも マヨネーズ (卵なし) こむぎこ ぎょうざのかわ こめあぶら	だいこん にんじん こまつな	627	14.0	35.6	3.4
28 金		*麻婆豆腐丼 *カリカリ油揚げのサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とう ふ あぶらあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが たけのこ ほししいたけ にんじん にんにく ねぎ たらこまつな キャベツ	597	15.1	32.0	2.3
31 月		*冷やしきつねうどん *笹かまの二色揚げ *冷凍りんご	とりにく かまぼこ あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ★たまご	うどん こめぬかあぶら こむぎこ	ほししいたけ ねぎ にんじん こまつな ★りんご (冷凍)	661	18.6	31.3	3.2

※ 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	634	14.3	32.6	2.5	320	89	2.0	194	0.41	0.46	21	4.1
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

給食当番の児童は夏休みに給食の
白衣やワゴンカバーを持ち帰ります。
お洗濯とアイロンがけをお願いします。
もし、ボタン等がとれていたりほころびがある場合には繕って頂けると助かります。
8月24日から給食が始まりますので、登校する際には忘れないようにお声掛けをお願いします。



8月の給食費の引き落としはありません。
ただし、今までに給食費の未払いがあった方については
8月5日(水)に引き落としがありますのでご準備ください。
(手数料が1回につき10円かかります。)

*9月7日(月)に給食費の引き落としがあります。

夏休みこそ、毎日 ギゅうにゅう!

牛乳や乳製品は、暑さに負けない体をつくり、成長期のみなさんにとっては、大切なカルシウム源となる食品です。給食のない夏休みにも、しっかり飲みましょう。

*カルシウム貯金で骨量を増やす

骨の丈夫さを示す骨量は10代の成長期に
どんどん増加します。大人になると骨量を増やすことが難しくなります。今の時期に
しっかり【カルシウム貯金】をしておきましょう。



*カルシウムの体への吸収率がとてもよい牛乳・乳製品

牛乳に含まれるカルシウムは、他の食品に含まれるカルシウムにくらべ、体内への吸収率が高いことが知られています。



*牛乳で暑さに負けない体と筋肉を

やや強い運動をした後で、牛乳を飲む習慣を
続けていると、血液の量が増えて汗をかきやすい体になり、夏の熱中症予防に有効だといわれます。また、運動した後、2~3時間以内に牛乳を飲むと、筋肉をつくる働きを助けてくれることも知られています。



牛乳が大好きなんです



牛乳はカルシウムが豊富でぜひ飲んでほしい食品ですが、1日コップ1~2杯程度にし、栄養を補給する目的で飲むようにします。水分補給は水かお茶にしましょう。