

8月の献立



令和2年7月30日
 練馬区立大泉西小学校
 校長:青山 直志
 栄養士:松本 佳奈

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 (%)	水分 (g)
24 月	こめっこカレー 冷凍パイン牛乳	豚肉 エバミルク 牛乳	米 麦 なたね油 ジャが芋 米粉 ざらめ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん パインアップルトマト缶	712	13.1	27.9	1.9
25 火	牛豚ミックス丼 みそ汁 牛乳	牛肉 豚肉 牛乳 油揚げ みそ わかめ	米 麦 なたね油 しらす 砂糖 ジャが芋	生姜 たまねぎ にんじん	606	15.4	29.3	1.8
26 水	黒砂糖パン 白身魚のマヨコーン焼き トマトクリームスープ 牛乳	牛乳 メルルーサ ヨーグルト エバミルク ベーコン 鶏肉 レンズ豆 チーズ	黒砂糖パン マヨネーズ (エッグフリー) オリーブ油 ジャが芋 片栗粉	コーン トマト缶 にんにく にんじん たまねぎ 小松菜	588	19.2	32.3	2.2
27 木	かりかり梅じゃこご飯 ぎせい豆腐 鶏ごぼう汁 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豆腐 卵 みそ	米 麦 なたね油 砂糖	かりかり梅 たまねぎ にんじん みつば ごぼう 大根 こねぎ	589	17.5	29.5	2.2
28 金	ご飯 さばのみそ煮 冬瓜汁 牛乳	牛乳 さばのみそ 鶏肉 油揚げ	米 麦 砂糖 こんにやく	生姜 とうがん にんじん わけぎ	611	17.2	31.1	2.0
31 月	ごまご飯 家常豆腐 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	生姜 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ	595	16.5	30.7	1.5

※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	617	16.4	30.1	1.9	339	94	2.3	187	0.40	0.50	22	3.5
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

7月の使用食材

牛乳	北海道、秋田	米	北海道、秋田	鶏肉	宮崎	ズッキーニ	群馬	玉葱	香川、滋賀	にんにく	香川
	東京、群馬	えび	ミャンマー	豚肉	群馬	ナス	栃木	じゃがいも	茨城	セロリ	長野
	岩手、青森	さわら		牛肉	北海道	蓮根	徳島	人参	青森	キャベツ	群馬、東京(練馬)
	宮城	あさり	熊本	卵	茨城	冬瓜	愛知	もやし	栃木	レタス	長野

8月給食だより



梅雨が明ければ、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなります。しかし、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●サイダーなどのジュースではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるとよいです。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスやジュースなど、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

夏野菜クイズ

コレ、な～に?



Q1. これは、夏に収穫できる野菜の切り口です。何の野菜かわかるかな?
 () に名前を書きましょう。

①



()

②



()

③



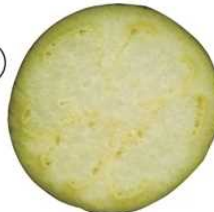
()

④



()

⑤



()

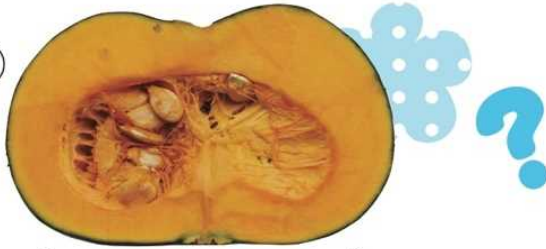
なんだろっ?



まわりが
むらさき色
しつぱね



⑥



()

⑦



()

Q2. 下の3つの花の写真のうち、なすの花はどれでしょう? () に○をつけましょう。

①



()

②



()

③



()

Q3. 下の3つの花の写真のうち、かぼちゃの花はどれでしょう? () に○をつけましょう。

①



()

②



()

③



()

こたえ

Q1=①きゅうり ②トマト ③ピーマン ④オクラ ⑤なす ⑥かぼちゃ ⑦ゴーヤ Q2=①が正解(②はじゃがいもの花、③は菜の花) Q3=③が正解(①はにんじんの花、②はトウモロコシの花)