

令和4年度

8月

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立 河南学校給食センター

月 29	火 30	水 31
<p>△ 牛乳 708kcal トマトたっぷりハヤシライス <input type="radio"/> こめ △ ぎゅうにく 7 <input type="triangle-up"/> ぶたにく 18 □ たまねぎ 100 <input type="checkbox"/> にんじん 20 □ トマト 15 ハヤシルウ ウスター こしよウ コンソメ フルーツポンチ <input type="checkbox"/> みかん 20 □ パイン 20 ナタデココ 20 カクテルゼリー 20</p> 	<p>△ 牛乳 616kcal ごはん レンコンはさみあげ <input type="radio"/> あげあぶら ナスのちゅうかあえ <input type="checkbox"/> なす 40 △ ささみフレーク 9 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん さけ <input type="radio"/> さとう ○ ごまあぶら す こいくち トウバンジャン はるさめスープ <input type="triangle-up"/> ぶたにく 10 □ こまつな 10 <input type="checkbox"/> たまねぎ 15 □ にんじん 8 <input type="checkbox"/> もやし 15 ○ はるさめ 3.5 ちゅうかだし こいくち こしよウ</p>	<p>△ 牛乳 567kcal コッペパン やきそば <input type="radio"/> ちゅうかめん 65 △ ぶたにく 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 50 □ にんじん 10 <input type="triangle-up"/> ちくわ 10 さけ チキンナゲット2こ <input type="radio"/> あげあぶら かいそうとコーンのサラダ <input type="triangle-up"/> かいそう 0.5 △ わかめ 0.5 <input type="checkbox"/> ほうれんそう 10 □ きゅうり 30 <input type="checkbox"/> コーン 5 ○ さとう 1.5 <input type="radio"/> ごまあぶら こいくち こしよウ す</p>

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

食品グループ	○・おもにエネルギーのもとになる食品	△・おもに体をつくるもとになる食品	□・おもに体の調子を整えるもとになる食品
栄養素	たんぱく質の炭水化物 脂質	たんぱく質 無機質 (カルシウム)	ビタミン 無機質

☆材料購入の都合により献立を変更することがあります。



なつバテってなに???

- ・しょくよくがない
- ・つかれやすい
- ・だるい

きゅうにあつくなると、からだやいちょうがへんかについていけず、はたらきがよわまることがあります。また、たくさんあせをかくとビタミンやミネラルがからだのそとにでて、つかれやすくなります。にく、さかな、やさいなど、バランスよくたべて、なつバテにまけないげんきなからだをめざしましょう。

