

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</p> <p>○ こめ △ ぎゅうにく 7 △ ぶたにく 18 □ たまねぎ 100 □ 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</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ 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</p> <p>○ あげあぶら ナスのちゅうかあえ</p> <p>□ なす 40 △ ささみフレーク 9 □ にんにく 0.2 □ しょうが 0.4 みりん さけ ○ さとう ○ ごまあぶら す こいくち</p> <p>トウバンジャン はるさめスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ こまつな 10 □ たまねぎ 15 □ にんじん 8 □ もやし 15 ○ はるさめ 3.5 ちゅうかだし こいくち</p>	<p>△ 牛乳 567kcal コッペパン やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 65 △ ぶたにく 10 □ キャベツ 50 □ にんじん 10 △ ちくわ 10 さけ △ チキンナゲット2こ ○ あげあぶら かいそうとコーンのサラダ</p> <p>△ かいそう 0.5 △ わかめ 0.5 □ ほうれんそう 10 □ きゅうり 30 □ コーン 5 ○ さとう 1.5 ○ 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。

