西都市学校給食センター



給食献立表





· — · · · 6日:妻北小、妻南小、穂北小、茶臼原小、三納小、妻中、穂北中、三納中

			(11172	2000				
日曜	献立名	(黄) 熱や力になるもの	(赤) 血・肉・骨になるもの 牛乳 (毎日つきます)	(緑) 体の調子を整えるもの	調味料・その他	<小学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	<中学校> エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	家庭で 補いたい 食品
26 月	麦ごはん	こめ むぎ				614	737	卵
	中華丼	あぶら ごまあぶら でんぷん	ぶたにく イカ	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ ヤングコーン あおまめ きくらげ しょうが	C. C. C			豆
	野菜のナムル	ごまあぶら ごま さとう		ほうれんそう もやし にんじん にんにく	酢 しょうゆ	27.8	33.0	乳製品
27 火	麦ごはん	こめ むぎ				662	796	魚
	ひき肉と豆のカレー	じゃがいも あぶら	ぶたミンチ だいず しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん にんにく	ガラスープ カレールウ ケチャップ ウスター 塩			乳製品
	茎わかめの酢の物	さとう ごま	くきわかめ とりささみチャンク	きゅうり もやし にんじん	酢 しょうゆ	25.3	29.9	野菜
28 水	麦ごはん 【西都の日】	こめ むぎ				598	716	種実
	ごぼう団子汁	(さとう)	ごぼうだんご(タラ	ごぼう) だいこん しいたけ にんじん しめじ えのき こまつな ねぎ	いりこだし 塩 しょうゆ			海藻
	ゴーヤチャンプルー	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とうふ たまご	たまねぎ にんじん ゴーヤ たけのこ もやし	塩 こしょう しょうゆ みりん	25.8	30.5	果物
29 木	黒糖パン	こくとうパン				619	717	肉
	クラムチャウダー	じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ なまクリーム ※1	ぎゅうにゅう あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム あおまめ	ガラスープ 塩 こしょう コンソメ			卵
	グリーンサラダ	あ ぶら さとう		キャベツ きゅうり アスパラ コーン レモンじる	酢 しょうゆ 塩 こしょう	22.5	25.7	豆
	麦ごはん	こめ むぎ				629	766	魚
	とうがんのすまし汁		とりにく あぶらあげ	とうがん にんじん えのき ねぎ しいたけ	いりこだし 塩 しょうゆ 酒			種実
	おろしハンバーグ	(でんぷん ぶどうとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	チキンブイヨン ポークエキス) しょうゆ 酢 みりん	26.9	32.6	果物
	ゆでブロッコリー			ブロッコリー	塩			

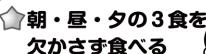
※ 材料入荷の都合により、献立内容を変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

給食だより 8月 夏バテしない

が経暑が続き、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか?

なった。 夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。参考にしてみてくださいね。

夏バテを防ぐ食生活



特に朝ごはんは重要です。早寝・ 早起きの規則正しい生活を心が けましょう。



了旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る "抗酸化作用"のあるビタ ミンや、汗で失われるミネ ラルを豊富に含みます。





げんきに なつやすみを すごしましょう

◇冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ち る原因になります。また、 甘い清涼飲料水のとりす ぎにも気をつけましょう。



かおやつはダラダラ 食べない

食事が食べられなくなら ないように、時間と量を 考えましょう。





食欲がないときは?

ニラルムリムラ ニラルム ニラルタ ヤセル リムラ 香辛料や更新・香味野菜を利用しましよう。 特有の香りやピリッとしたからさで、食欲を刺激してくれます。





疲れを回復す

とうしつ か ひつよう しょくじ と い 糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。

豚肉

ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに ふくまれる香 り成分「アリシン」と一緒 に とることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例





玄米・胚芽米



ぬか漬け



000 豆類

★「クエン酸」や「酢酸」と いった酸味成分も、食欲を 増したり、疲れを回復したり する効果が期待できます。







梅干し



^{※1} マーガリンは乳成分を含んでいません。