

# 8月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)
23	水	ビビンバ丼 牛乳 モロヘイヤのお浸し トマトと夏野菜の味噌汁	827	31.0	34.1	3.6
24	木	麦ごはん 牛乳 サバの照り焼き(添え:素揚げかぼちゃ) ひき菜炒り ピーマンとベーコンのみそカレースープ	859	32.1	33.4	2.9
25	金	夏野菜のキーマカレー 牛乳 グリーンサラダ オレンジ	915	31.8	35.8	2.5
28	月	麦ごはん 牛乳 枝豆フリッター ゴーヤチャンプルー ワンタンスープ	860	28.2	36.5	2.2
29	火	ジャージャーうどん 牛乳 かきたま汁 さつま芋入り黒糖蒸しパン	766	31.6	31.3	3.9
30	水	麦ごはん 牛乳 鮭フライ ひじきのツナサラダ 味噌汁	839	35.0	28.7	2.3
31	木	十穀ごはん 牛乳 中華風五目煮 玉子豆腐 味噌汁	781	33.0	29.7	2.8

※食材手配の都合により献立内容が変更になることがあります。あらかじめご了承ください。



## 給食だより 8月号

**8月の目標**  
規則正しい食生活を心がけよう!

残暑もまだ厳しいようですが、ふとしたところに秋の気配が感じられます。秋はいろいろな行事が行われます。勉強や行事などに充実して取り組めるように体調を整えましょう。

**CHECK**

もしかしたら「夏バテ予備軍?」あなたの食生活をチェック

- ジュースやスポーツドリンクなど、甘い飲み物をよく飲む
- 食事はそうめんなど軽いものですますことが多い
- 朝食を抜いたりして、食生活が不規則だ
- 夏バテしないように、うなぎやとんかつなどをよく食べる
- 汗をかくといけないので、なるべく水分を控えている
- アイスやスイカなど冷たいものをよく食べる
- 食欲がわからないので、ついのごしのよいものばかり食べてしまう

【診断結果】0~2個:ほとんど問題ありません。

3~5個:少し夏バテ気味ではないですか?

6個以上:夏バテしていませんか?

さて

対策は?



# 夏バテ回復の食べものは？

タンパク質	ビタミンB群	ビタミンC	ミネラル
<p>肉類</p> <p>魚類</p> <p>乳製品</p>	<p>肉類</p> <p>豆類</p> <p>キノコ類</p>	<p>野菜類</p> <p>果物</p> <p>じゃがいも</p>	<p>野菜類</p> <p>海藻類</p> <p>キノコ類</p> <p>豆類</p>

等

# 夏バテ回復の献立は？



夏野菜カレー



具たくさん味噌汁



冷しゃぶサラダ



ゴーヤチャンプルー

# 水は「命」、食事と飲み物からしっかり摂ろう！

