



2020年

## 8月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ  
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>



こんだてめい		ざいりょうめい						栄養価 (小学校 (3・4年生))
日	曜日	あか	おもに体をつくるもとになる	みどり	おもに体の調子を整えるもとになる	きいろ	おもにエネルギーのもとになる	
		主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そななど	色のこい野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類・さとう・菓子	油類
3	月	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ブロッコリーのかんきつえ とうふのみそしる 味付けのり	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳 わかめ のり	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく えのきだけ たまねぎ	米 でんぶん	油 かんきつドレッシング
4	火	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツポンチ	ぶた肉 白いんげん豆	牛乳 だっしゅんにゅう	にんじん かぼちゃ みかん バイン もも	しょうが にんにく たまねぎ コーン なす えだまめ りんご	米 麦 ゼリー	カレールウ
5	水	小型キャラメルパン 牛乳 ひやしあん (パックめんつゆ) れんこんしゅうまい (小:2 中:3) のむヨーグルト (マスカット味)	油あげ れんこんしゅうまい	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり 干ししいたけ	パン キャラメルパウダー うどん さとう	632 24.2
24	月	麦ごはん 牛乳 ハヤシライス ちゅうかサラダ カップかき氷 (ソーダー)	ぶた肉 牛肉 白いんげん豆 ハム	牛乳 だっしゅんにゅう ブロッコリー	にんじん キャベツ コーン	にんにく たまねぎ しめじ グリンピース	米 麦 じゃがいも かき氷	ハヤシルウ ちゅうかドレッシング(こま)
25	火	わかめごはん 牛乳 さわらのすだちしょうゆかけ ごぼうとひじきのサラダ ふたじる	さわら ふた肉 みそ	牛乳 わかめ ひじき	にんじん ねぎ	すだち果じゅう ごぼう キャベツ きゅうり コーン こんにゃく たまねぎ	米 さとう さとう	ごまドレッシング(こま)
26	水	小型コッペパン 牛乳 焼きビーフ 肉だんご (小:3 中:2) きゅうりのしあこんぶあえ はちみつ＆マーガリン	ぶた肉 いか えび 肉だんご	牛乳 にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし	パン ビーフン	ごま油 ごま油	649 29.5
27	木	コッペパン 牛乳 てり焼きチキン イタリアンサラダ コンソメスープ チョコクリーム	とり肉 ワインナー	牛乳 にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	パン さとう でんぶん チョコクリーム	イタリアンドレッシング	683 29.9
28	金	ごはん 牛乳 肉じゃが きびなごのカリカリフライ (小:2 中:3) ごまあえ ヨーグルト風ゼリー	牛肉 さつあげ きびなごのカリカリフライ とり肉	牛乳 にんじん いんげん にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも さとう さとう ヨーグルト風ゼリー	油 ごま ヨーグルト風ゼリー	685 22.1
31	月	麦ごはん 牛乳 キムタク丼 チンゲン菜のナムル あげようざ (小:2 中:3)	ぶた肉 かまぼこ あげようざ	牛乳 にんじん にら にんじん チンゲン菜	はくさい はくさいキムチ たまねぎ つぼづけ もやし	米 麦 ごま油 ごま油 ごま 油	ごま油 ごま油 ごま 油	654 23.1

今年は、いつもより短い夏休みとなりました。2学期も引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。こまめな手洗いやマスクの着用だけでなく、規則正しい生活で病気に負けない体をつくることも大切です。



### 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b>	<b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b>
●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。	●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。
<b>こまめに水分をとりましょう。</b>	<b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b>
●涼飲料水ではなく、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と一緒にとるようにします。	●アイスや涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因になります。 ●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。

### 夏に気をつけたい食中毒

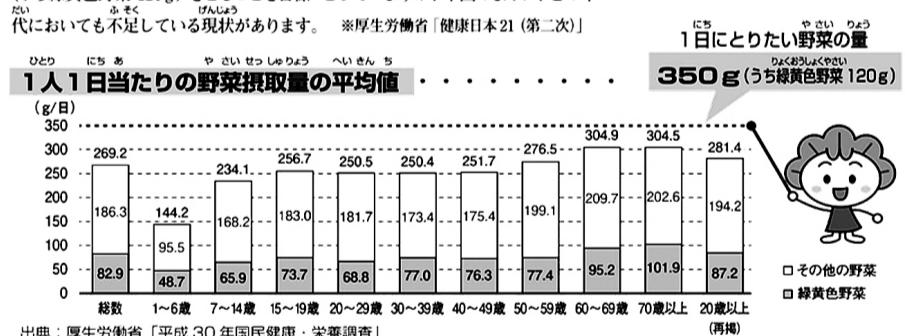
暑くなると、食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いに特に注意が必要です。食中毒予防の3原則——食中毒を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

**こんなことにご注意ください**

- カレーなど煮込み料理は、鍋のまま室温で放置しないこと。
- なるべく小分けして冷蔵庫で保存し、温め直すときはボコボコと沸騰するまで火にかける。
- ★調理後2時間以内に食べるようにします。すぐに食べない場合はラップやふたをして冷蔵庫へ。

### 野菜料理を+1皿食べましょう。

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル（無機質）、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素が多く含まれています。国では、成人で毎日350g以上の野菜（うち緑黄色野菜120g）を目標としていますが、下図のように、どの年代においても不足している現状があります。※厚生労働省「健康日本21（第二次）」



小鉢や皿1皿分の野菜料理を70g程度と考えると、あと1皿食べれば目標値に近づくことができ、食事のバランスも整いやすくなります。いつもの食事に「+1皿」の野菜料理を意識してみませんか？

たとえば、こんなもので+1皿

**青菜のおひたし**  
ほうれん草や小松菜をゆで、しょうゆ、みりんなどで調味しただし汁に浸す。めんつゆをかけるだけでもOK！

**ナムル風あえ物**  
細切りのにんじんとピーマン、もやしを電子レンジで加熱し、ごま油、しょうゆ、おろしにんにく、すりごまである。

**みそ汁やスープ**  
いつもの具材に野菜を1～2種類プラスする。

**野菜には、こんな効果が期待できます！**

**肌を丈夫にする**  
ビタミンAやビタミンCが、皮膚の健康維持に役立ちます。ビタミンAは緑黄色野菜が多く含まれます。

**便秘を予防する**  
食物繊維が、腸の動きを活発にし便秘を防ぎます。

**高血圧を予防する**  
カリウムが、余分なナトリウム（食塩）を体の外に出す手助けをしてくれます。

**食べ過ぎを防ぐ**  
低脂肪、低エネルギーながら「かさ」が多く、満腹感が得られます。食事は野菜から食べるのがオススメです。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは…

上板町学校給食センター TEL (088) 694 - 2279 FAX (088) 694 - 2292

\* 都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 \* アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。  
 \* コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

