

8月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内でのばたつき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カミカミ献立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> 地場産物について知ろう
 <栄養目標> 暑さに負けない食事をしよう
 ※ガミガミ献立・・・噛み応えのあるメニューが入っています。よく噛んで食べよう!

楽しい夏休みを過ごすために 食生活のポイント

もうすぐ待ちに待った夏休みが始まります。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝食を抜いてしまったり、朝ごはんを抜いたり、夜食やおやつを食べ過ぎたりと、食生活が乱れやすくなります。そんな生活を続けていると、夏バテや肥満、生活習慣病の原因にも…。楽しい夏休みを過ごすためには健康第一です。規則正しい生活を心がけましょう。

- ★早寝・早起き、3回の食事を欠かさないこと
- ★冷たいものをとり過ぎないこと
- ★おやつは時間と量を決めること
- ★こまめに水分補給をすること

スポーツと食事

部活動や習い事などでスポーツ頑張っている皆さんへ。食事は好き嫌いなくきちんととれていますか? トレーニングも大切ですが、体の基礎をつくるためにはバランスのよい食事が基本です。成長期に必要なエネルギーや栄養素に加えて、運動で消費する分を十分に補うようにしましょう。



① 食事の基本 6つをそろえた食事が基本です

① 主食	② 主菜	③ 副菜	④ 汁物	⑤ 牛乳・乳製品	⑥ 果物
主にエネルギー源となるご飯、パン、めんなどの穀類	主にたんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品のおかず	野菜、海藻、きのこ、いも類のおかず	野菜、海藻、きのこ、豆腐などが入った具だくさんの汁物	牛乳、ヨーグルト	バナナ、りんご

② 間食(補食)のとり方

スナック菓子や炭酸飲料には、ビタミン・ミネラルがほとんど含まれていません。エネルギーは補えますが、食べ過ぎて食事が食べられなくなれば、貧血などを引き起こすこともあります。お菓子はほどほどにし、おにぎりやパン、バナナなどの果物や果汁100%のジュース、牛乳などを組み合わせることをオススメします。



③ 意識してとりたい栄養

成長期には、特に鉄とカルシウムが不足しやすくなります。丈夫な体をつくり、ケガを防ぐためにも意識してとるようにしましょう。

鉄を多く含む食べ物

カルシウムを多く含む食べ物

そして、こまめな水分補給を心がけましょう。気温や湿度が高い時には熱中症にも注意が必要です。

食トレ っしてってる!?

食トレとは、「食事トレーニング」の略で、「食事でも大事なトレーニングのひとつ」という考えです。走って体力をつけて、どんなに練習をかきねても、土台となる体づくりができていないと「ケガ」をしてしまいます。体は食べたものから作られます。そのため、栄養バランスを考えて食事を作ってくれる専属のシェフをやっているアスリート選手もいるぐらい、「食トレ」は大切です!

～夏休み食事チェック表～

日	主にエネルギーになる食べ物		主に体をつくるものになる食べ物						主に体の調子を整える食べ物		
	米・パン・めん	いも	肉・肉の加工品	魚・魚の加工品	卵	牛乳・乳製品	豆・大豆製品	海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・きのこ	果物
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

【この表の使い方】

- ★日にちを入れて、その日に食べたものに○をつけましょう。
- ★朝食・昼食・夕食と、何回も食べた場合は○をかきねます。
→ 例: 朝食と夕食に果物を食べた (果物に「◎」)
- ★横一列、全部のワクに○がついていれば、1日の栄養バランスがとれていますよ!(^^)!

こんだて	22(月) 8月スタート!!!	23(火) 島野菜って!?	24(水) きちんと手を洗おう!	25(木) 医者も困るトマトの栄養	26(金) アーモンドの主な産地は?
あか	牛乳、ツナ、豚レバー、とり肉	牛乳、ぶたにく、卵、とうふ、かまぼこ、チキアギ	牛乳、あつあげ、とり肉、みそ、とびうおつみれ	牛乳、あつあげ、大豆たんぱく、ぶたにく、豚レバー、ハム、大豆、みそ	牛乳、ぶたにく、油あげ、こんぶ、青のり、ちくわ、大豆、みそ、かつおぶし、カエリ
き	ごはん、じゃがいも、オリーブ油、大豆油、三温糖、マーガリン、小麦粉、きび	ごはん、大豆油	ごはん、大豆油、三温糖	ごはん、てんぷん、ごま、ごま油、大豆油、三温糖、はるさめ、麦	ごはん、水あめ、里芋、じゃがいも、三温糖、黒糖、アーモンド
みどり	にんにく、レモン、かぼちゃ、ウーロンパウダー、きゅうり、玉ねぎ、トマト、なす、ゴーヤー、にんじん、ブロッコリー、コーン、たまご	にんにく、しょうが、こんにゃく、とうがら、ん、ゴーヤー、にんじん、しいたけ	ごまつな、だいこん、にんじん、長ねぎ、はくさい、みつば	たけのこ、にんにく、しょうが、レモン、玉ねぎ、ウーロンパウダー、トマト、きゅうり、にんじん、きくらげ、ほうれん草	こんにゃく、たくあん、キャベツ、きゅうり、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ
小学校	E 677 P 23.8 F 20.2	E 516 P 22.6 F 18.5	E 455 P 18.8 F 12.2	E 611 P 24.2 F 17.6	E 498 P 22.5 F 13
中学校	E 799 P 27.4 F 22.9	E 612 P 25.6 F 20.7	E 545 P 22 F 13	E 730 P 28.4 F 19.8	E 598 P 26.2 F 13.9

こんだて	29(月) ンブシーってどんな料理?	30(火) 大豆の大変身!	31(水) しっかり寝よう!	結果発表!!!
あか	牛乳、ぶたにく、とうふ、みそ、アーサー	牛乳、ベーコン、青大豆、脱脂粉乳	牛乳、ぶたにく、豆乳、ししゃも、わかめ、とり肉、みそ	今月の完食ランキング (6/13~7/8 (20日) 給食センター調べ)
き	ごはん、大豆油、三温糖	食パン、じゃがいも、生クリーム、オリーブ油、三温糖、マーガリン、アーモンド、小麦粉、はちみつ	ごはん、てんぷん、ごま、大豆油、卵なし3ネズ、三温糖	<小学校> 1位: 坂田小 6の1 (6回) 1位: 坂田小 6の4 (6回) 3位: 西原南小 6の1 (4回) 4位: 坂田小 4の3 (3回) 4位: 坂田小 5の1 (3回) 4位: 坂田小 6の5 (3回) 5位: 西原南小 6の2 (3回)
みどり	にんにく、しょうが、ごまつな、玉ねぎ、とうがら、にんじん、ねぎ、へちま、オレンジ	にんにく、シークワサー、きゅうり、玉ねぎ、にんじん、コーン	にんにく、しょうが、キャベツ、だいこん、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、パプリカ、えのき、しめじ、バジル	<中学校> 1位: 西原中 3の1 (7回) 1位: 西原東中 3の4 (7回) 3位: 西原東中 3の2 (6回) 4位: 西原中 1の6 (5回) 5位: 西原東中 1の2 (2回) 5位: 西原東中 1の5 (2回) 5位: 西原東中 2の3 (2回) 5位: 西原東中 2の5 (2回)
小学校	E 497 P 20.6 F 13.6	E 625 P 22.8 F 22	E 520 P 24.2 F 17.6	
中学校	E 598 P 23.8 F 14.7	E 707 P 25.6 F 24.6	E 643 P 30.2 F 21	

★学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済みですか? 給食費の完納にご協力ください。