


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</p> <p>トマトたっぷりハヤシライス</p> <p>○ こめ △ぎゅうにく 7</p> <p>△ ぶたにく 18 □たまねぎ 100</p> <p>□ にんじん 20 □トマト 15</p> <p>ハヤシルウ ウスター</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>□ みかん 20 □パイナップル 20</p> <p>ナタデココ 20 カクテルゼリー 20</p> 	<p>△ 牛乳 616kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>△ レンコンはさみあげ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>ナスのちゅうかあえ</p> <p>□ なす 40 △ ささみフレーク 9</p> <p>□ にんにく 0.2 □しょうが 0.4</p> <p>みりん さけ</p> <p>○ さとう ○ごまあぶら</p> <p>す こいくち</p> <p>トウバンジャン</p> <p>はるさめスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □こまつな 10</p> <p>□ たまねぎ 15 □にんじん 8</p> <p>□ もやし 15 ○はるさめ 3.5</p> <p>ちゅうかだし こいくち</p> <p>こしょう</p>	<p>△ 牛乳 567kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>やきそば</p> <p>○ ちゅうかめん 65 △ ぶたにく 10</p> <p>□ キャベツ 50 □ にんじん 10</p> <p>△ ちくわ 10 さけ</p> <p>△ チキンナゲット2こ</p> <p>○ あげあぶら</p> <p>かいどうとコーンのサラダ</p> <p>△ かいそう 0.5 △わかめ 0.5</p> <p>□ ほうれんそう 10 □きゅうり 30</p> <p>□ コーン 5 ○さとう 1.5</p> <p>○ ごまあぶら</p> <p>こいくち こしょう</p> <p>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 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。

