

令和3年 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。

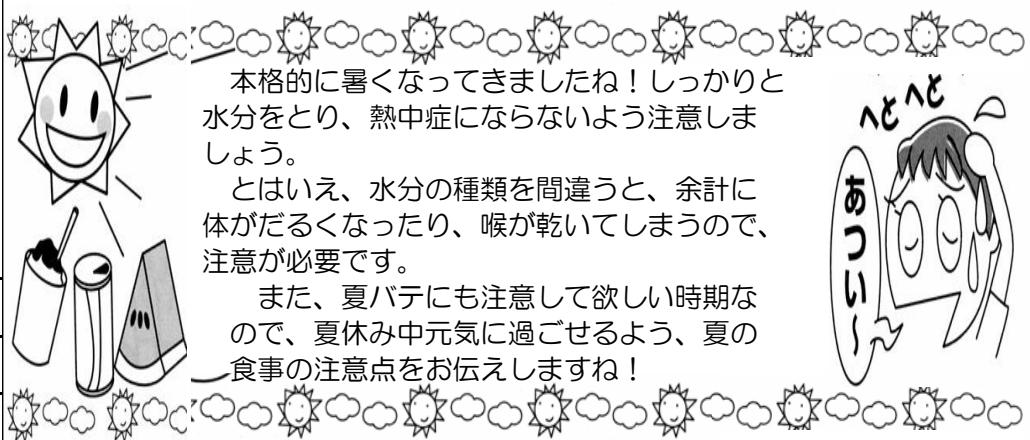


行事や本日の給食のテーマ	
欠食等を表示します	
食品	体内でのはたらき
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
ミ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場
電話番号 945-4935

く給食目標 地場産物について知ろう
く栄養目標 暑さに負けない食事をしよう
※カミカミ献立…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！

こんだて	23(月) <後半スタート!!> なつやさいカレー むぎごはん フルーツ白玉	24(火) オレンジ レバニラ炒め ごはん かきたまじる	25(水) カエリののりがらめ ひじきの きんぴらいため ごはん とうがんのみそ汁	26(木)	27(金) あまがし ナーベーランブー ^{MILK} ごはん クーリジン
あか	牛乳、とりにく、ヨーグルト	牛乳、卵、とうふ)、まぐろ、ぶたにく レバー	牛乳、わかめ、みそ、とりにく、レバー 牛乳、ひじき、カエリ、青のり、大豆		牛乳、ぶたにく、かまぼこ、卵、みそ あつあげ、 ごめ、大豆油、ごま油、でん粉、むぎ 三温糖、くろざとう
き	ごめ、麦、じゃが芋、小麦粉、三温糖 でん粉、マーガリン、大豆油、だんご	ごめ、でん粉、大豆油、三温糖、ごま油	ごめ、大豆油、三温糖、ごま、ごま油、黒糖 水あめ、アーモンド		とうがん、しいたけ、コンニャク、へちま、 いんげん、にんじん、ショウガ、シンコ
みどり	シンコ、玉ねぎ、にんじん、なす、にがうり トマト、かぼちゃ、みかん、パイン、黄桃	エノキ、こまつな、コーン、モヤシ、玉ねぎ ニンジン、にら、ショウガ、シンコ、オレンジ	とうがん、えのき、ショウガ、ごぼう にんじん、にら		
こんだて	30(月) れんこん しゅうまい やさいの中華風炒め ごはん ビーフンスープ	31(火) 黒糖アガラサー ゴーヤーチャンプルー むぎごはん アーサじる	 本格的に暑くなってきましたね！しっかりと水分をとり、熱中症にならないよう注意しましょう。 とはいって、水分の種類を間違うと、余計に体がだるくなったり、喉が乾いてしまうので、注意が必要です。 また、夏バテにも注意して欲しい時期なので、夏休み中元気に過ごせるよう、夏の食事の注意点をお伝えしますね！		
あか	牛乳、まぐろ、ぶたにく、みそ とりにく	牛乳、アーサ、とうふ、チキン ぶたにく、アツアゲ、卵			
き	ごめ、ビーフン、ごま油、大豆油、三温糖 でん粉、ラード、さとう、こむぎこ	ごめ、麦、大豆油			
みどり	にんじん、はくさい、ショウガ、玉ねぎ ピーマン、もやし、たけのこ、シンコ	とうがん、えのき、ねぎ、 にがうり、にんじん			

夏バテしない食生活！

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。
「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけずに食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときは、病気になってしまふことを言います。

*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう！

暑い時期は、ジュースやアイスなど冷たいものに手がでてしまいかつ。
でも、冷たくて甘い物のとりすぎは、おなかをこわしたり、食欲をなくしてしまう原因になります。
冷たく甘いものはほどほどに。週に1回~2回を目安にしましょう。

たんぱく質

*香辛料を上手に使って食欲増進

食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼しくなる効果もあります。

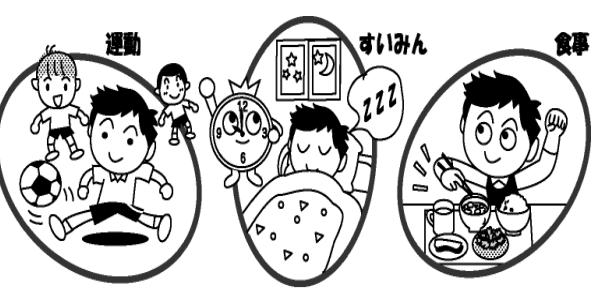
夏バテ防止チェック

※該当する項目をチェックしてください。合計があなたの夏バテ度です。

- 昼食は「そうめん」「ひやし中華」などあっさりしたものばかり食べる。
- 冷たい「清涼飲料」をよく飲む。
- 「かき氷」「シャーベット」など冷たいお菓子を好んで食べる。
- 冷房のきいている部屋にいることが多い。
- 食事の量が少ない。
- ついつい夜ふかしをしてしまう。
- 汗をかく運動をあまりしない。
- 暑い日はあまり外出しない。

結果
0~3: あなたは夏バテ知らず
4~7: 夏バテ注意！気をつけて
8~11: 今すぐ改善しよう。

リズムのある
生活を



「早ね早起き朝ごはん」で生活リズムをととのえ、一日三食の食事、のどがかわいたら牛乳や麦茶を！
夏野菜にも水分がいっぱいなのでおすすめですよ!!

