



# 8月 学校給食こんだて表

酒田市立 琢成 小学校

日 曜	こんだて	おもな食品					摂取基準
		赤=体をつくるもと		黄=エネルギーのもと		緑=体の調子を整えるもと	たんぱく質 13~28g カルシウム 350mg
		たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン・食物繊維	
22	ごはん ぎゅうにゅう エビとイカのチリソース 水 もやしナムル ちゅうかスープ	えび いか とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん もやし わかめ ほししいたけ	エネルギー 645kcal たんぱく質 26.0g カルシウム 314mg
23	ごはん ぎゅうにゅう しおほっけやき とりごぼういため 木 みそしる すいか	ほっけ みそ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	ごまあぶら	ごぼう だいこん にんじん いんげん たまねぎ ぶなしめじ こんにゃく すいか	エネルギー 631kcal たんぱく質 28.1g カルシウム 353mg
24	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー わふうサラダ 金 ふくじんづけ	ぶたにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	サラダゆ ごまあぶら カレールウ	かぼちゃ たまねぎ ピーマン なす にんじん トマト しょうが きゅうり にんにく キャベツ ふくじんづけ	エネルギー 667kcal たんぱく質 24.0g カルシウム 307mg
27	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが えびしゅうまい 月 あさづけ	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	たまねぎ ほししいたけ きぬさや にんじん しょうが きゃべつ きゅうり ゆかり こんにゃく	エネルギー 652kcal たんぱく質 25.3g カルシウム 304mg
28	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに おかかあえ 火 もずくスープ れいとろみかん	さば とうふ とりにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう もずく	ごはん さとう	サラダゆ	しょうが もやし ほうれんそう にんじん えのき ねぎ みかん	エネルギー 632kcal たんぱく質 29.1g カルシウム 296mg
29	てりやきチキンバーガー 水 ぎゅうにゅう ミネろトローネ	とりにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう	パン マカロニ でんぷん さとう じゃがいも	マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ にんじん パセリ	エネルギー 619kcal たんぱく質 28.8g カルシウム 302mg
30	わかめごはん ぎゅうにゅう ナスとぶたにくのぴりから 木 ひややっこ みそしる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん さとう でんぷん	サラダゆ	なす にんじん たまねぎ しょうが にんにく かぼちゃ こまつな ぶなしめじ	エネルギー 632kcal たんぱく質 24.1g カルシウム 323mg
31	ごはん ぎゅうにゅう さけのつけやき こんぶまめ 金 みそしる すいか	さけ みそ だいす ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ	ごはん さとう じゃがいも		にんじん ほししいたけ たまねぎ いんげん こんにゃく	エネルギー 605kcal たんぱく質 29.1g カルシウム 302mg

\*献立は都合により、変更になることもあります。

## なつ 夏ばてを かせ 防いで げんき 元気な せい 生活を おくろ う!

夏休み中も生活リズムや食生活が乱れないように注意が必要です。

また、まだまだ暑い日が続きますので、暑さに負けず元気に2学期を迎えましょう。

夏ばてとは？



夏ばてとは、暑さによって体の調子が悪くなることを言います。  
主な症状として、食欲がなくなる・体がだるい・集中力がなくなる…などが挙げられます。

夏ばてを防ぐには

夏ばてを防ぐには、十分な休息と栄養補給をして十分に体を休める必要があります。  
次のことに注意して、日々の生活を送るようにしましょう。

- ① 規則正しい生活を心がける・・・夏ばて予防には規則正しい生活を送ることが一番です。休み中も、だらけることなく過ごしましょう。
- ② クーラーのつけすぎに注意・・・部屋の温度と外の温度が違いすぎると、体がうまく体温を調節できなくなり、具合が悪くなります。
- ③ 1日3食しっかりと食べる・・・食欲がなくても、しっかり食事をとらないとますます体調が悪くなります。食欲がないときは、消化のよいものがおすすです。また、新鮮な野菜・果物も積極的に食べましょう。