

# 8月 給食献立表

2016年

日	曜	昼 食	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	火	ポークハヤシ ゴーヤのおかかあえ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク・ウインナー かつお節・ツナ缶・いわし缶	米・じゃがいも・サラダ油・三温糖 ごま油	たまねぎ・にんじん・セロリ ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ トマト缶・まいたけ・ゴーヤ・もやし すいか	486kcal 17.2g
3	水	冷やしラーメン 揚げワントン 付け合わせ野菜 フルーツ りんごジュース	干しえび・ワントン 焼き豚	ごま油・サラダ油・ごま 三温糖 ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん きくらげ・ねぎ・赤パプリカ・コーン きゅうり・ミニトマト・バナナ りんご飲料	469kcal 12.0g
4	木	麦ご飯 家常豆腐 じゃがいものごま酢あえ すまし汁	厚揚げ・豚もも肉 合わせ味噌・しらす干し 油揚げ・干しえび	米・押麦・ごま油・三温糖 かたくり粉・じゃがいも・ごま	にんじん・水煮たけのこ 干しいたけ・ねぎ・しょうが きゅうり・コーン・たまねぎ 赤パプリカ・刻み昆布・しめじ・オクラ	466kcal 19.5g
17	水	シーフードカレー 豆ともやしのサラダ フルーツ	干しえび・シーフードミックス 厚揚げ・スキムミルク ベーコン ミックスビーンズ	米・じゃがいも・オリーブ油 マヨドレ	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ トマト缶・赤パプリカ ピーマン・グリーンピース・ズッキーニ もやし・きゅうり・パイン缶・みかん缶	451kcal 16.0g
18	木	あんかけ焼きそば 揚げぎょうざ 付け合わせ野菜 フルーツ	ちぢれめん 豚もも肉・干しえび・ぎょうざ	ごま油・かたくり粉・サラダ油 ごま	にんじん・はくさい・たまねぎ・バナナ 水煮たけのこ・赤パプリカ・ねぎ もやし・ピーマン・干しいたけ きくらげ・きゅうり・ミニトマト・コーン	470kcal 16.5g
19	金	ご飯(ふりかけ付き) 魚のマヨ焼き 土佐あえ 味噌汁	さわら・スキムミルク かつお節・豚もも肉・かまぼこ 厚揚げ・干しえび 合わせ味噌	米・かたくり粉・三温糖 マヨドレ・ごま	ふりかけ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・コーン・青しそ こまつな・キャベツ・かぼちゃ・ねぎ カットわかめ	445kcal 23.8g
22	月	ツナとたまねぎのスパゲティ キャベツのサラダ フルーツ 野菜スープ	ツナ缶・かつお節・鶏もも肉 干しえび・ウインナー スキムミルク・ベーコン 油揚げ	スパゲティ・マヨドレ・ごま ごま油	たまねぎ・にんじん・しめじ にんにく・干しいたけ・ねぎ キャベツ・もやし・メロン・かぼちゃ ほうれんそう	453kcal 20.9g
23	火	ご飯 豚肉のきのこ炒め もやしときゅうりのあえもの 豆腐のスープ	豚もも肉・厚揚げ・鶏ひき肉 干しえび	米・サラダ油・ごま油・ごま	しめじ・エリンギ・にら・にんじん たまねぎ・赤パプリカ・にんにく きゅうり・もやし・コーン・こまつな オクラ・レタス・ゴーヤ	469kcal 22.8g
24	水	ミルクパン 鶏肉のから揚げ 付け合わせ野菜 フルーツ 青菜のスープ 牛乳	鶏もも肉・ウインナー 干しえび 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダ油・じゃがいも ミルクパン	ゴーヤ・コーン・きゅうり・パイン缶 みかん缶・たまねぎ・にんじん しめじ・セロリ・みずな ほうれんそう・赤パプリカ	450kcal 17.7g
25	木	冷やしうどん 豚肉とキャベツの塩炒め フルーツ	鶏もも肉・厚揚げ・干しえび かつお節・豚もも肉	干しうどん・さといも・ごま ごま油・サラダ油・三温糖	にんじん・だいこん・オクラ・青しそ キャベツ・チンゲンサイ 赤パプリカ・なし	402kcal 17.4g
26	金	カレーライス にんじんのツナあえ フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・厚揚げ・ツナ缶	米・じゃがいも・オリーブ油 一口ゼリー	まいたけ・たまねぎ・にんじん 赤パプリカ・トマト缶 かぼちゃ・なす・みずな・もやし きゅうり・セロリ・すいか	480kcal 16.4g
29	月	タンタン麺 コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	あいびき肉・干しえび 赤味噌・スキムミルク	ごま油・じゃがいも・ごま コロッケ・サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ チンゲンサイ・にら・キャベツ ピーマン・コーン・なし	505kcal 16.6g
30	火	麦ご飯 魚のオープン焼き オクラ納豆 味噌汁	あかうお・納豆・干しえび かつお節・さつま揚げ 厚揚げ・スキムミルク 合わせ味噌	米・押麦・かたくり粉・三温糖 ごま・ごま油・さといも	たまねぎ・にんじん・青しそ 赤パプリカ・ピーマン・オクラ もやし・刻み昆布・白ねぎ こまつな	450kcal 21.6g
31	水	玄米パン ポークチャップ ごぼうのごまマヨサラダ コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶・ウインナー 干しえび・油揚げ 牛乳	玄米パン・マヨドレ・ごま じゃがいも・ごま油	たまねぎ・にんじん・ごぼう・レタス しめじ・セロリ・コーン・ズッキーニ	462kcal 22.3g

食材は入荷の状況等により変更する場合があります

★しいのみ学園における目標摂取基準★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
450kcal	17~23g	10~15g	200mg	2.0mg	150 μg	0.23 mg	0.27 mg	15mg	4.5g	2.0g
★今月の平均給与栄養量★										
エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
461 kcal	18.6 g	16.0 g	224 mg	2.5 mg	215 μg	0.34 mg	0.25 mg	31 mg	5.0 g	1.8 g

## ★熱中症予防に効果的な食べ物をご紹介します★

**梅干し**  
汗をかき、不足する塩分を摂取できます。

**すいか**  
疲労回復効果のあるクエン酸が豊富です。

**豚肉**  
夏バテを解消し熱中症になりにくい身体をつくれます。

**じゃがいも**  
カリウムが豊富に含まれており、脱水症状を防ぎます。

～熱中症対策もしっかりと！～

- ・涼しい服装
- ・日陰を利用
- ・日傘、帽子の利用
- ・水分、塩分補給

参考: 総務省消防庁HP・旬の食材・健康レシピ

## 熱中症に注意

夏になり、熱くなると熱中症になりやすくなります。熱中症をしっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう。