

8月 給食献立表

2017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
1	火	チキンカレー ビーンスalada フルーツ	鶏もも肉・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・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・だいこん なす・まいたけ・みずな・ピーマン もやし・きゅうり・セロリ・赤パプリカ すいか	521kcal 17.9g
2	水	けんちんうどん 魚の照り焼き かぼちゃの天ぷら	鶏もも肉・かつお節・油揚げ しろさけ	干しうどん・さいとも・三温糖 かたくり粉・ごま油・小麦粉 マヨドレ・サラダ油・ごま	ごぼう・にんじん・だいこん 赤パプリカ・ねぎ・みずな たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり もやし・ミニトマト	537kcal 23.0g
3	木	玄米パン バーグフライ コーンポテトsalada 野菜スープ 牛乳	ハンバーグ・スキムミルク ベーコン・ウインナー 干しえび・牛乳	玄米パン・薄力粉・パン粉 サラダ油・じゃがいも・マヨドレ ごま	きゅうり・にんじん・コーン たまねぎ・セロリ・しめじ・レタス ほうれんそう	465kcal 15.3g
4	金	麦ご飯 ピーマンと豚肉の中華炒め きゅうりの酢の物 すまし汁	豚もも肉・しらす・油揚げ 焼き竹輪・かまぼこ	米・押麦・ごま油・ごま 三温糖・かたくり粉	ピーマン・赤ピーマン・黄パプリカ たまねぎ・にんじん・にんにく きゅうり・もやし・干しいたけ 刻み昆布・しめじ・オクラ・ねぎ	404kcal 21.0g
18	金	ハヤシライス もやしときゅうりのおかかあえ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ スキムミルク・しらす干し いわし缶・かつお節	米・牛脂・三温糖・ごま	たまねぎ・にんじん・セロリ 赤パプリカ・トマト缶・まいたけ しめじ・もやし・きゅうり・バナナ	453kcal 16.1g
21	月	冷やしうどん コロケ 付け合わせ野菜 フルーツ	鶏もも肉・厚揚げ・干しえび かつお節	干しうどん・さいとも・ごま ごま油・コロケ・サラダ油	にんじん・だいこん・オクラ・青しそ もやし・すいか	459kcal 14.0g
22	火	ご飯 厚揚げと牛肉の炒め物 五色和え 味噌汁	厚揚げ・牛もも肉・かつお節 鶏もも肉・合わせ味噌	米・三温糖・ごま・じゃがいも	水煮たけのこ・たまねぎ・にんじん 赤ピーマン・にら・こまつな・もやし しめじ・コーン・だいこん・ごぼう 干しいたけ・ねぎ・刻み昆布	434kcal 20.3g
23	水	ガーリックトースト 鶏の香味焼き ほうれんそうのツナあえ オクラのスープ 牛乳	鶏もも肉・鶏胸肉・焼き竹輪 ツナ缶・いわし缶・ベーコン 油揚げ・干しえび・牛乳	有塩バター・かたくり粉 マーマレード・ごま 食パン	にんにく・たまねぎ・にんじん セロリ・ピーマン・赤パプリカ ほうれんそう・もやし・コーン しめじ・トマト缶・オクラ・キャベツ	454kcal 23.0g
24	木	スパゲティミートソース 豚肉とゴーヤの炒め物 フルーツヨーグルト	あいびき肉・スキムミルク 豚もも肉・赤味噌 合わせ味噌 ヨーグルト	スパゲティ・サラダ油・三温糖 かたくり粉・ごま油	たまねぎ・にんじん・にんにく・なす セロリ・しめじ・トマト缶・ゴーヤ 赤ピーマン・ねぎ・しょうが パイン缶・バナナ・みかん缶	453kcal 22.0g
25	金	カレーライス 豆腐salada フルーツ 一口ゼリー	豚もも肉・スキムミルク 厚揚げ・ベーコン	米・じゃがいも・サラダ油 ごま油・三温糖・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・コーン きゅうり・もやし・すいか	497kcal 19.3g
28	月	冷やしラーメン シウマイ 付け合わせ野菜 フルーツ	ベーコン・干しえび しゅうまい	ごま油 ちぢれめん	もやし・たまねぎ・にんじん きくらげ・ねぎ・なす・赤パプリカ コーン・ミニトマト・ゴーヤ・バナナ	405kcal 12.1g
29	火	ビビンバ風丼 高野豆腐と肉の炒め物 フルーツ	豚もも肉・高野豆腐・鶏もも肉 干しえび・かつお節	米・三温糖・サラダ油・ごま油 ごま	にんにく・もやし・にんじん ほうれんそう・水煮たけのこ たまねぎ・赤パプリカ・ピーマン にら・パイン缶・黄桃缶	481kcal 24.8g
30	水	にんじんパン 豚肉の香味焼き ごぼうのごまマヨsalada コンソメスープ 牛乳	豚もも肉・ツナ缶・鶏胸肉 干しえび・油揚げ・牛乳	にんじんパン・かたくり粉 マヨドレ・ごま・じゃがいも ごま油	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ ピーマン・ごぼう・かぼちゃ・しめじ セロリ・コーン・ズッキーニ	450kcal 23.8g
31	木	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・しめじ・オクラ ねぎ・カットわかめ	435kcal 23.9g

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
★今月の平均給食栄養量★										
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	19.8 g	14.8 g	181 mg	2.3 mg	249 μg	0.36 mg	0.28 mg	34 mg	5.2 g	1.9 g

★熱中症予防に効果的な食べ物を紹介します★



汗をかき、不足する塩分を摂取できます。



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ります。



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。