

8月 給食献立表

2015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
4	火	ポークカレー オクラのごまあえ フルーツ	豚もも肉・厚揚げ スキムミルク・油揚げ・しらす 焼き竹輪	米・サラダ油・じゃがいも 三温糖・ごま・ごま油	たまねぎ・にんじん・しめじ 赤パプリカ・トマト缶 ゴーヤ・グリーンピース・もやし オクラ・パイン缶・黄桃缶	475kcal 17.1g
5	水	にんじんパン 鶏肉の香味焼き マカロニサラダ 野菜スープ 牛乳	鶏もも肉・ベーコン スキムミルク・ウインナー 干しえび 牛乳	にんじんパン・かたくり粉 マカロニ・マヨドレ・ごま	たまねぎ・にんじん・青しそ 赤パプリカ・ピーマン・きゅうり コーン・レタス・ほうれんそう・しめじ	428kcal 18.8g
18	火	スパゲティカレーミートソース かぼちゃサラダ フルーツ	あいびき肉・ウインナー スキムミルク	スパゲティ・小麦粉 かたくり粉・三温糖 オリーブ油・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・セロリ・しめじ なす・トマト缶・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり・赤パプリカ バナナ	414kcal 14.6g
19	水	ミルクパン えびフライ 付け合わせ野菜 トマトとスパゲティのスープ 牛乳	鶏もも肉 牛乳	サラダ油・ごま油・ごま スパゲティ ミルクパン えびフライ	きゅうり・もやし・ミニトマト たまねぎ・にんじん・オクラ・しめじ トマト缶・グリーンピース	392kcal 15.3g
20	木	ご飯 魚のマヨ焼き キャベツのごまあえ 味噌汁	あかうお・スキムミルク・しらす 油揚げ・干しえび・合わせ味噌 焼き竹輪 はんぺん	米・かたくり粉・三温糖 マヨドレ・ごま油・ごま	たまねぎ・にんじん・赤パプリカ コーン・青しそ・キャベツ・みずな ねぎ・カットわかめ	399kcal 18.2g
21	金	きつねうどん 豚肉の甘辛炒め フルーツヨーグルト	油揚げ・鶏もも肉・かつお節 豚もも肉・厚揚げ スキムミルク ヨーグルト	干しうどん・三温糖・ごま かたくり粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ねぎ・ほうれんそう・みずな・青しそ 赤パプリカ・パイン缶・バナナ 黄桃缶	442kcal 23.2g
24	月	ご飯(のり付き) 豚肉のみそ炒め もやしときくらげのナムル すまし汁	豚もも肉・厚揚げ 合わせ味噌・干しえび ウインナー・油揚げ かまぼこ	米・三温糖・かたくり粉 ごま油・ごま	味付けのり・たまねぎ・にんじん しょうが・ゴーヤ・青しそ・きゅうり もやし・赤パプリカ・きくらげ・オクラ 干しいたけ・昆布・白ねぎ・しめじ	408kcal 18.4g
25	火	ラーメン コロッケ 付け合わせ野菜 フルーツ	豚もも肉・ベーコン・干しえび スキムミルク	ごま油・ごま・コロッケ サラダ油 ちぢれめん	たまねぎ・にんじん・コーン チンゲンサイ・ねぎ・赤パプリカ エリンギ・ピーマン・パイン缶 みかん缶	449kcal 12.9g
26	水	コーンパン トマト煮ハンバーグ ポテトサラダ レタスとコーンのスープ 牛乳	ハンバーグ・ベーコン・油揚げ スキムミルク・ウインナー・干しえび ミックスビーンズ 牛乳	三温糖・かたくり粉 じゃがいも・マヨドレ・ごま コーンパン	トマト缶・たまねぎ・まいたけ・なす にんじん・オクラ・セロリ 赤パプリカ・きゅうり・しめじ・コーン レタス・ピーマン	453kcal 17.2g
27	木	ハヤシライス にんじんのツナあえ フルーツ 一口ゼリー	牛もも肉・厚揚げ スキムミルク・ツナ缶	米・牛脂・一口ゼリー	たまねぎ・にんじん・セロリ トマト缶・まいたけ グリーンピース・みずな・もやし きゅうり・すいか	440kcal 16.0g
28	金	ご飯 鶏肉のカレー風味炒め きゅうりとシラスの酢の物 豆腐のスープ	鶏もも肉・しらす干し 干しえび・ウインナー・厚揚げ 油揚げ 焼き竹輪	米・ごま・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・なす・もやし きゅうり・きくらげ・レタス・にら	432kcal 18.1g
31	月	具だくさん牛丼 ゴーヤのおかかあえ フルーツ	牛もも肉・厚揚げ・ウインナー かつお節・ツナ缶・いわし缶	米・押麦・サラダ油・三温糖 ごま・かたくり粉・ごま油	干しいたけ・たまねぎ・にんじん だいこん・白ねぎ・みずな・青しそ ゴーヤ・もやし・パイン缶・黄桃缶	451kcal 15.7g

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
432 kcal	17.1 g	14.6 g	193 mg	2.2 mg	210 μg	0.27 mg	0.24 mg	24 mg	4.5 g	1.6 g

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。

★熱中症予防に効果的な食べ物を紹介します★

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

～熱中症対策もしっかりと！

・涼しい服装