



8月学校給食献立予定表



令和2年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日曜	献立名	材 料 名			栄養価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3月	ごはん 牛乳 四川豆腐 ひじきのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 芽ひじき	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにくしょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな もやし ホールコーン	633	23.8
4火	ガーリックピラフ 牛乳 ささ身のレモンソース 野菜スープ	牛乳 鶏ささ身 ベーコン	米 麦 油 バター でんぷん 小麦粉 さとう じゃがいも	にんにく ごぼう たまねぎ にんじん ホールコーン パセリ レモン キャベツ こまつな	620	23.8
5水	ごはん スタミナ生姜炒め 牛乳 大根の和風スープ	牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 油 でんぷん ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しめじ しょうが にんにく にら だいこん えのきたけ 長ねぎ	625	24.5
6木	ごはん いわしの梅煮 牛乳 切り干し大根の和え物 豚汁	牛乳 いわし 豚肉 みそ	米 麦 三温糖 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ 梅干し もやし さやいんげん にんじん 切り干し大根 ごぼう だいこん たまねぎ	633	26.7
7金	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ甘酢あん のり塩ポテト 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 あおのり 油揚げ みそ	米 麦 油 でんぷん さとう じゃがいも こんにゃく	しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こまつな 長ねぎ	706	24.7
夏 季 休 業						
25火	チキンカレー 牛乳 ひよこ豆のサラダ 梨	牛乳 鶏肉 レンズまめ ひよこまめ	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ なし	720	22.3
26水	きんぴらおこわ 牛乳 魚の香り揚げ 即席漬け 豆腐と大根の味噌汁	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ あおのり 豆腐 みそ	米 もち米 油 糸こんにゃく さとう 小麦粉 でんぷん	しょうが にんじん ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ 長ねぎ こまつな	637	28.0
27木	ごはん マーボーじゃが芋 牛乳 にらたまスープ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 卵	米 麦 油 じゃがいも さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース えのきたけ にら 長ねぎ	649	21.0
28金	塩やきそば わかめスープ 牛乳 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	油 さとう むし中華めん ごま油	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし 長ねぎ にら だいこん パイナップル みかん缶 りんご缶	551	23.4
31月	ぶどうパン 牛乳 ポテトクリーム焼き ミスト0-ネ	牛乳 ベーコン ピザ用チーズ 赤いんげん	ぶどうパン 油 じゃがいも バター さとう パン粉 マカロニ	たまねぎ パセリ セロリー にんじん キャベツ にんにく ホールトマト	621	21.6
◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。					8月分 一日あたりの平均	640 24.0
					3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650 26.0

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとみましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。