



給食献立表



No. 1
2024年8月

上田市立武石小学校

今月のもくひょう： きそく正しいせいかつをしよう

蒸し暑い日が続いていますが夏バてしていませんか。暑いと体力が消耗するので、十分な睡眠と1日3回の食事をしっかり食べることが大切です。給食では、せんせい畑の会の方が作ってくださった地元の夏野菜をたくさん使った献立や企画給食があります。また、8月から歯の週間等の目標達成者のリクエストメニューを出していくので、楽しみにしててください。バランス良くいろいろな食べて、2学期を元気にスタートしましょう。

日・曜	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
23金	○	キムタクごはん	ベーコン	キムチ、つぼづけ	こめ、あぶら	631 kcal	
		とりにくのマーマレードやき	とりにく	マーマレード	かたくりこ、あぶら	28.2 g	
		さやインゲンのサラダ	とりにく	モロッコいんげん、キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	26.9 g	
		わかめとうふのスープ	かまぼこ、とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ	ごま	2.1 g	
26月	○	たけしどん なつバージョン	ぶたにく、みそ、だいず	なす、モロッコいんげん、たまねぎ、パプリカ	こめ、あぶら、ごま、さとう	648 kcal	
		キャベツときゅうりのすのもの	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう	28.6 g	
		レタスとたまごのスープ	たまご	たまねぎ、にんじん、レタス	かたくりこ、あぶら	21.2 g	
		★アイスクリーム	アイスクリーム			2.7 g	
27火	○	コッパン		★は、歯の週間等の目標達成者のリクエストメニューです。	パン	606 kcal	
		さかなのムニエル	メルルーサ		こむぎこ、あぶら、バター	27.6 g	
		フレンチサラダ		ラタトゥイユは、夏野菜をトマトで煮込んだフランスの料理です。	あぶら	21.6 g	
		ラタトゥイユ	ベーコン	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	2.4 g	
		★ミルクココア		にんじん、たまねぎ、なす、パプリカ、ズッキーニ、トマト、ピーマン	ミルク		
28水	○	ごはん			こめ	685 kcal	
		とりのからあげ	とりにく		かたくりこ、あぶら	26.9 g	
		★ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム、チーズ	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	25.4 g	
		かぼちゃのみそしる	こおりどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ		2.0 g	
29木	○	ごはん			こめ	622 kcal	
		ごもくたまごやき	たまご、とりにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	27.2 g	
		きりぼしだいこんのサラダ	とりにく、のり	きりぼしだいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん	ごま、マヨネーズ	22.1 g	
		かみなりじる	とうふ	だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう	あぶら	1.4 g	
		ミニトマト		ミニトマト			
30金	○	ごはん			こめ	684 kcal	
		なつやさいのカレー	ぶたにく	たまねぎ、トマト、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、パプリカ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	25.1 g	
		ツナサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、レモンじる		20.3 g	
		★つくりりんごゼリー	イナアガー	りんごジュース、レモンじる	さとう	2.0 g	
摂取栄養量平均 (3.4年生)			エネルギー647 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂肪 22.9 g	食塩相当量2.1 g	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、じゃがいも、きゅうり、いんげん、トマト、ミニトマト、なす、ピーマン、にんにく、えのきたけ
基準値 (3.4年生)			650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2g未満	

夏バて

していませんか？

夏バてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏バての対策を行いましょう。



温かい食べ物とろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

夏を元気に過ごすための夏バて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。