



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2020年8月

	こんだけめい	加熱kcal 塩分g タバクg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう						
				血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のものになる				
3 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 酢鶏 コールスローサラダ	608 19.6	21.2 1.4	チーズ とり肉	牛乳	人参 筍 キャベツ きゅうり	しいたけ ピーマン コーン レタス	給食精米 大麦 ドレッシング 大豆油	強化米 上白糖 でん粉 大豆油	
4 (火)	ごはん 牛乳 梅干し さかな 魚のさざれ焼き 五目きんぴら	691 36.4	19.9 2.3	牛乳 ぶた肉	ひらめ さつまあげ	うめ干し ごぼう・千切り人参 こんにゃく	パセリ いんげん	給食精米 マヨネーズ 上白糖 いりごま	強化米 パン粉 ごま油 サラダ油	
5 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ハムのマリネ	663 28.6	21.7 2.1	ぶた肉 牛乳	粉チーズ ロースハム	玉ねぎ レトルトマッシュオニオン セロリー 生姜	人参 にんにく パブリカ赤 パブリカ	トマト缶 黄大根	ソフトめん 上白糖	サラダ油 オリーブ油
6 (木)	ナン (キーマカレー) ヨーグルト とりにく 鶏肉と夏野菜のおろしサラダ	684 31.7	27.8 3.3	豚ひき肉 牛乳 ソフール	粉チーズ とり肉	玉ねぎ にんにく パブリカ赤 パブリカ	人参 生姜 きゅうり 黄大根	ナント トマト缶	ナント ワイン	カレールウ 上白糖
7 (金)	えびピラフ 牛乳 ひじきサラダ 福神漬 アイスクリーム	627 20.3	18.0 2.3	干ひじき イチゴアイス むきえび	牛乳 ベーコン	レタス コーン 玉ねぎ パセリ	きゅうり 人参 マッシュルーム 福神漬	上白糖 バター	ドレッシング 給食精米	
24 (月)	夏野菜カレー 福神漬 フルーツポンチ 牛乳	712 20.0	17.4 2.6	とり肉 鶏肉	粉チーズ 牛乳	人参 かぼちゃ 玉ねぎ トマト缶	なす ビーマン いんげん 天ぷら	給食精米 大麦 ナタデココ	強化米 ゼリー	ゼリー 上白糖
25 (火)	ごはん 牛乳 鶏肉のごま味噌かけ からづ ピリ辛漬け みようがの卵とじ汁	633 26.4	22.4 1.9	牛乳 味噌 とうふ	とり肉 卵 かつおぶし	生姜 人参 えのきたけ	みょうが 玉ねぎ きゅうり	強化米 サラダ油 上白糖 ごま油	でん粉 いりごま	給食精米
26 (水)	カルシウムアップ献立 ジャージャーめん 牛乳 トマトとじゃこのサラダ	657 28.8	21.3 1.9	牛乳 豚ひき肉	しらす干し 味噌	ねぎ トマト レタス 生姜	干しいたけ きゅうり コーン にんにく	中華めん ごま油 サラダ油	上白糖	でん粉
27 (木)	鉄分アップ献立 コッペパン ファイバージャム 牛乳 ミネストローネ すいか チーズ	642 25.3	20.5 2.5	ベーコン 牛乳	粉チーズ チーズ	にんにく ホールトマト 玉ねぎ キヤベツ	セロリー 人参 すいか	コッペパン シェルマロニ	ジャム	じやがいも
28 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 揚げさばのおろし和え キャベツとあさりのスープ	628 23.0	22.4 2.2	牛乳 あさり ひじきの佃煮	さば	生姜 キヤベツ えのきたけ	大根 にんじん 玉ねぎ	強化米 サラダ油 上白糖	でん粉	給食精米
31 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 マーぼーなす シーザーサラダ	641 23.7	26.2 2.0	牛乳 ベーコン みそ	豚ひき肉 生揚げ	にんにく 人参 たけのこ ねぎ	みょうが 玉ねぎ しいたけ なす レタス きゅうり パセリ	強化米 サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油	大麦 いりごま	給食精米 クルトン オリーブオイル

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。

☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむ得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆感染症等によって休校となつたため、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承願います

栄養所要量	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
栄養価の基準	630	23.6	21.5	2.2
今月の平均栄養価	644	24.8	17.5	2.0

## 夏 食育だより

暑い夏も元気に乗りきりましょう！

もうと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなつていませんか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

# 8月

# しょくいく 食育だより



令和2年度 相馬市立大野小学校

だんだんと日差しが強く、梅雨があけて暑さが厳しい季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

## なつやす ちゅう ちゅうい 夏休み中のおやつに注意！



おやつはなぜ必要なのか、気になったことがありますか？  
1日3回の食事で十分な栄養がとれない場合に必要となるのです。いってみれば食事と食事の間に食べる、小さなごはんのようなものです。甘いおやつばかりではなく、果物や牛乳、サンドイッチやおにぎりなど、大事な栄養要素がちゃんと入っているものも工夫しながら食べましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意！



## くらべてみよう



コップを2つ用意して、それぞれに清涼飲料を入れます。1つは冷蔵庫で冷やし、もう1つは常温にしておきましょう。しばらくたってから飲みくらべてみると、常温のままの方が甘く感じられます。

## 甘い清涼飲料を飲みすぎると



炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

ご家庭で作ってみませんか？

### 特製 ドリンクで水分補給！

材料 (2杯分) キヤロットブルーンジュース (1杯分 約62kcal)

- ・にんじん 1/3本・ブルーン(乾燥) 3個
- ・はちみつ 大さじ1/2・レモン汁 大さじ1/2
- ・水 250ml・氷 1個 (小さめのもの)

つくり方 ①にんじんは皮をむいて薄切りにする。  
②ブルーンは種をとって、細かく切る。  
③①②と材料を全部混ぜ、ミキサーに1分くらいかけて、できあがり。

#### ポイント

★カロテンやビタミンC、鉄分が豊富！ にんじんの甘みがおいしいジュースです。



材料 (1杯分) 梅すつきりオレンジジュース (1杯分 約37kcal)

- ・梅干し 中1個・オレンジ1/2個
- ・砂糖 小さじ1・炭酸水(無糖のもの) 150ml

つくり方 ①梅干しは種を取りのぞき、30分くらい水につける。オレンジは種を取り果汁をしぶる。  
②梅干しの水気を切って細かく刻み、砂糖を加えてよく練る。  
③②をコップに入れてオレンジの果汁と炭酸水を加えてできあがり。

#### ポイント

★梅干しの酸味が効いた後味がすっきりする飲み物です。