

日曜日	献立名	たいないでのほたらき					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	おきしつ	ビタミン・おきしつ	
		こくろい・いもろい・さとう	ゆし	にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん	ぎゆうじゆう・ごさかな・かいそう	りよくあうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	
3月	ごはん(あじつけのり) 牛乳 さばのたつたあげ とうふとえのきただけのスープ	ごはん さとう		かつおぶし	のり ぎゆうにゆう		693 23.6 1.9
4火	なすいりみんとソース(スパグッティ なすいりみんとソース) 牛乳 チキンナゲット見②先③	スパグッティ	オリーブオイル	ぶたにく だいず	こなチーズ ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン あかピーマン トマト たまねぎ なす きピーマン	772 31.9 3.1
5水	ごはん 牛乳 ハンバーグあるしソースかけ スーミータン パインゼリー	ごはん			ぎゆうにゆう	たまねぎ たいこん にんにく たまねぎ きくらげ スイートコーン パインアップル	675 24.0 3.5
6木	ごはん 牛乳 ちゅうかうピオリ マーボーどうふ	ごはん			ぎゆうにゆう	しょうが にんにく キャベツ ねまねぎ ぶたにく にんじん	742 25.4 2.1
7金	コッペパン(いちごジャム) 牛乳 とりにくのバジルやき ミネストローネ	コッペパン さとう			ぎゆうにゆう	いちご にんにく パセリ にんじん トマト たまねぎ セロリー キャベツ	633 25.8 2.8

が 8月8日~16日
か さきゅうぎょうび
にち
夏季休業日

17月	ごはん(のりふりかけ) 牛乳 ぶたにくのバーベキューソースかけ くだくさんみそしる	ごはん さとう	ごま		のり ぎゆうにゆう		693 26.7 2.5
18火	ごもくタンメン(ソフトめん ごもくタンメンスープ) 牛乳 ショウロンボウ② ブルーベリータルト	ソフトめん でんぶん	あぶら	ぶたにく	ぎゆうにゆう	パセリ にんじん ブルーベリー	697 26.7 2.8
19水	カレーライス(おぎごはん なつやさいかレー) 牛乳 いがリングフライ見②先③(ソース)	ごはん むぎ	あぶら	ぶたにく	ぎゆうにゆう	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ なす	745 23.3 2.8
20木	とりそぼろどん(ごはん たまごいりとりそぼろ) 牛乳 ワンタンカワスープ	ごはん さとう		とりにく たまご	ぎゆうにゆう	しょうが たまねぎ	667 28.2 2.8
21金	ミルクパン 牛乳 さけフライ(ソース) ポークビーンズ	ミルクパン			ぎゆうにゆう		662 31.0 3.2
24月	ごはん 牛乳 やきにくいなめ わかめスープ レモンゼリー	ごはん			ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン たまねぎ きくらげ しょうが たまねぎ たけのこ レモン	684 23.7 2.5
25火	チャイナうどん(ソフトめん チャイナじる) 牛乳 カレーポテトはるまぎ	ソフトめん		ぶたにく なた	ぎゆうにゆう	たまねぎ きくらげ しょうが たまねぎ	686 23.6 3.1
26水	ごはん 牛乳 とりにくのしモンに とんじる	ごはん			ぎゆうにゆう	レモン	761 26.8 2.4
27木	ごはん 牛乳 ほねごとさんま ミートボールあまずあんかけ	ごはん			ぎゆうにゆう	しょうが	720 28.9 2.4

日曜日	献立名	たいないでのほたらき					エネルギー kcal たんぱく質 g しよくえん g
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちようしをととのえる	
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	おきしつ	ビタミン・おきしつ	
		こくろい・いもろい・さとう	ゆし	にく・さかな・たまご・まめ・まめせいひん	ぎゆうじゆう・ごさかな・かいそう	りよくあうしよくやさい そのたの やさい・くだもの	
28金	バーガーパン 牛乳 ハムカツ(ソース) スープパスタ なつみかんゼリー	バーガーパン			ぎゆうにゆう		720 21.7 3.5
31月	ごはん 牛乳 さわらのごまみそやき じゃがいも	ごはん			ぎゆうにゆう	しょうが しょうが しょうが	744 28.3 2.0

- ☆ 物資の都合により献立が変更になる場合があります。
- ☆ この献立表に記載されている食品は、主な材料であり、調味料やハンバーグ、春巻などの加工品に含まれるアレルギー等、食品のすべては記載してありません。(アレルギー対応を受けている児童生徒と保護者の方は、献立指示書及び原材料配合表をご確認ください。)
- ☆ 19日は「食育の日」です。『早寝・早起き・朝ごはん・テレビを止めて、楽しい食事』です。
- ☆ 今月の茨城県産の食材は「こめ、じゃがいも、ねぶかねぎ、ぶなしめじ、ピーマン」です。

【お知らせ】
配膳の過程でのコロナ対策、及び食中毒防止のため、速やかに提供できる献立としております。また、主食(ご飯、パン等)やおかずについては量を増やし、献立に応じたデザート等の回数を増やすなど適切な栄養摂取ができるよう配慮しています。

*** 給食だより ***

熱中症にご注意
ください!

厳しい暑さが続く8月は、熱中症に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

水分のとり方③ 択クイズ

Q1 水分は人間にとって、とても大事です。みんなのからだは、何パーセントが水分でできている?
① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい文章はどれ?
① のどがかわいたときにだけとる。
② 1日1回、食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい?
① みずやお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに飲むとよいものは?
① みずやお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい水分のとり方は?
① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後にかぶ飲みする。
③ 運動した1時間後にとる。

こたえ Q1=③(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1ばいくらいの量をとる)
Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
Q5=①(運動中もこまめにコップ1ばいくらいの量をとる。かぶ飲みはしないようにする)