



8月予定献立表

今月の目標

規則正しい食事をしよう！

令和元年度 下諏訪中学校

日	曜日	献立			体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		栄養成分		
		主食	牛乳	主菜・副菜・汁物・その他	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
22	木	ソフトラーメン	☆	タンメンスープ つくね棒 中華きゅうり	豚肉 鶏肉 ちりめんじゃこ	塩昆布 牛乳	にんじん チンゲン菜 青しそ	しょうが たまねぎ コーン キャベツ もやし 長ねぎ きゅうり	しょうが だしのこ キャベツ 長ねぎ きゅうり	麵 砂糖 パン粉	油 ごま油	735	22.3
												38.6	3
23	金	ごはん	☆	夏野菜カレー 魚のワイン蒸し 福神漬け和え	豚肉 白身魚	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが たまねぎ スッキーニ キャベツ きゅうり	にんにく なす 福神漬 きゅうり	米 麦 薄力粉	油 バター	727	16.7
												30.5	3
26	月	ごはん	☆	おろし焼肉 もやしのピリ辛和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	大根 もやし きゅうり たまねぎ 長ねぎ		米 麦 砂糖	ごま油	718	17.3
												34.3	2.5
27	火	パン	☆	豆腐のグラタン もやしのカレーサラダ 夏色マカロニスープ	厚揚げ 鶏肉 豚肉	チーズ 牛乳	にんじん トマト	たまねぎ もやし きゅうり スッキーニ	にんにく キャベツ コーン	パン マカロニ	オリーブ油 ごま油	929	32.5
												40.7	3.5
28	水	ごはん	☆	さばのみそ煮 ハリハリサラダ かきたま汁	さば 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり キャベツ えのき	切干大根 大根 たまねぎ	米 麦 砂糖 でんぷん	油	763	22.2
												30.6	2.9
29	木	ソフトうどん	☆	キムチうどん汁 豆腐ナゲット チーズサラダ	豚肉 豆腐 鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん ニラ	しょうが 白菜 キムチ もやし キャベツ きゅうり	たまねぎ キャベツ	麵 でんぷん 砂糖	油	741	25.5
												33.5	2.7
30	金	枝豆ごはん	☆	鶏のピリ辛焼き わかめのサラダ ワンタンスープ	ちりめんじゃこ 卵 鶏肉	わかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ たまねぎ もやし	きゅうり 干し椎茸	米 麦 砂糖 ワンタン	油	754	22.8
												30.7	2.5

材料等の都合により、献立の内容は変わることがありますのでご了承願います。

今月の栄養価平均（カッコ内は基準値）

- エネルギー 766kcal (830)
- たんぱく質 34.2g (30)
- 脂質エネルギー比 27% (25~30)
- 食塩 2.8g (2.5)

水分補給をして楽しい夏を過ごそう！ 熱中症予防

①喉がかわく前に飲む！

「のどがかわいた」と感じたときには、体の水分は不足し始めています。水分はこまめに少しずつとるのがポイントです。



②冷たすぎも注意！

冷たい飲み物を飲みすぎると、体が冷えて、消化の働きが悪くなり、夏バテの原因になってしまいます。またおなかも壊しやすくなってしまいます。



③一度にたくさん飲まない！

一気にたくさん飲むと、胃に負担をかけて腹痛の原因になってしまいます。コップ1杯くらいの水をゆっくり飲むようにしましょう。



④ジュースや炭酸飲料ではないもので！

糖分を摂りすぎると、疲れやすくなり夏バテになりやすくなります。また肥満や虫歯の原因になります。スポーツ飲料も糖分が多いので、飲み過ぎには注意ですよ！

