

令和 2年 8 月分こんだて予定表（小学校）

君津市学校給食共同調理場

日	曜日	 きみぴょん	こんだて名		おもなさいりょうとはたらき						えいようか	
					おもに体をつくる もとなるもの		おもに体の調子を 整えるもの		おもにエネルギー になるもの		エネルギー kcal	たんぱく質 g
3	月	ごはん チキンレモンハーブ焼き(2こ) 大根ととうふのみそしる	牛乳 カニとやさいのカレーソテー ショアマスカット	牛乳 油あげ みそ とり肉	とうふ わかめ ベーコン ショア	大根 たまねぎ ピーマン	にんじん キャベツ とうもろこし	米 油	マカロニ	641	27.4	
										17.8	2.8	
4	火	牛乳パン 牛乳 カレーうどん ナムルドレッシング	りんごジャム ちくわのいそべあげ もやしとキャベツのサラダ	牛乳 あおさ 油あげ	ちくわ ぶた肉	にんじん しめじ ねぎ キャベツ	たまねぎ こまつな もやし	パン 油 カレーうどん ごま	ジャム うどん こむぎ ドレッシング	644	24.0	
										24.8	3.5	
5	水	ごはん ハンバーグきのこソースがけ コンソメスープ	牛乳 もやしのソテー セノビーゼリー	牛乳 ぶた肉	とり肉 ハム	にんじん もやし たまねぎ えのきたけ	エリンギ こまつな キャベツ しめじ	米 油 さとう	ゼリー じゃがいも	659	25.3	
										17.1	2.3	
6	木	ごはん ほっけのこんぶしょうゆぼし じゃがべえじる	牛乳 がんもどきのそぼろに じゃがべえじる	牛乳 ぶた肉 ベーコン	ほっけ がんもどき みそ	にんじん えだまめ	たまねぎ こまつな	米 さとう じゃがいも	油 でんぶん	620	28.1	
										18.9	2.3	
7	金	ごはん 焼きぎょうざ(2こ) 肉だんごやさいのスープ	牛乳 はるさめとキャベツのいためもの れいとうみかん	牛乳 とり肉	ぶた肉	キャベツ しょうが たけのこ えのきたけ にんじん	もやし ほししいたけ チンゲンサイ たまねぎ みかん	米 油	はるさめ	659	22.5	
										17.2	2.3	

な つ や す み

24	月	ごはん なつやさいかレー サワーゼリー	牛乳 ブロッコリーのソテー	牛乳 とり肉 スキムミルク ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン ブロッコリー とうもろこし	米 油 じゃがいも カレーうどん ゼリー	673	20.7
							18.5	2.5
25	火	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ あおじそドレッシング	いちごジャム ハムチーズピカタ キャベツのサラダ	牛乳 たまご チーズ ハム ぶた肉 大豆 スキムミルク	セロリ にんじん たまねぎ マッシュルーム さやいんげん キャベツ きゅうり とうもろこし	パン 油 ジャム じゃがいも さとう	659	28.5
							21.1	2.8
26	水	ごはん やきにく風いため シークワサーゼリー	牛乳 キムチじる	牛乳 みそ とうふ ぶた肉	にんにく しょうが にんじん えのきたけ もやし ピーマン キャベツ	米 油 トック さとう ゼリー	660	26.7
							17.3	2.1
27	木	ごはん いわしのかば焼き風 こぶくろしょうゆ	牛乳 ひややっこ ぐたくさんみそしる	牛乳 いわし とり肉 油あげ みそ	しょうが にんじん 大根 こまつな	米 油 さとう でんぶん	630	26.9
							20.1	2.5
28	金	ごはん 牛乳 しらたきのいためもの	のりふりかけ あつ焼きたまご とうふとわかめのみそしる	牛乳 たまご ぶた肉 油あげ みそ	しょうが にんじん ねぎ こまつな えのきたけ	米 油 さとう ごま油	588	24.7
							17.5	2.4
31	月	ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうどんのぐ つみれじる	牛乳 いわし みそ	牛肉 油あげ ヨーグルト	しょうが にんじん 大根 ごぼう	645	26.1
							18.7	2.2

*都合により、食材を変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



楽しい夏休み



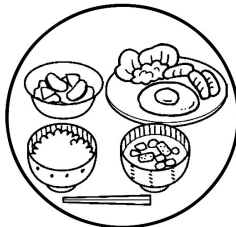
今年の夏休みは短いですが、楽しく元気に過ごすため、早起き早寝をして3食しっかり食べましょう。



早起きをする、1日のリズムが規則正しくなって元気に過ごせます。太陽の光とともに目覚めると、すっきりして気持ちいいですね！



早く寝ると、朝も早く起きることができます。生活のリズムを崩さないためにも早く寝ることを心がけましょう。



夏バテを防ぐためには、しっかり食べることが大切です。暑くて食欲がなくても、しっかり食べるようにしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう！



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。私たちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。

水分補給は何を飲む？

スポーツドリンクなどの清涼飲料水は糖分が多く含まれているものが多いです。水のかわりにたくさん飲んでしまうと、糖分のとりすぎになります。普段は水や麦茶などにしましょう。運動などをして汗を多くかくときは、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがあります。