

# 8月予定こんだて

	月	火	水	木	金												
	3 ごはん じゃがいものみそ汁 大根と高野豆腐の煮物 キムチ風味サラダ 牛乳	4 夏野菜のスパゲッティ ミートソース ハムサラダ チーズワッフル 牛乳	5 ごはん かぼちゃのみそ汁 白身魚フライ ひじきの炒め煮 牛乳	6 たまごパン レタスとウインナーのスープ ポークビーンズ マカロニサラダ 牛乳	7 ピリカラビビンバごはん 中華スープ 海鮮しゅうまい 牛乳												
赤	わかめ たら 高野豆腐 とり肉 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	油揚げ ホキ さつま揚げ ひじき 牛乳	ウインナー うずらの卵 豚肉 大豆 ハム 牛乳	豚肉 ひじき 豆腐 魚のすり身 卵 いか えび かに 牛乳												
緑	玉ねぎ えのき 大根 こんにやく ふき 人参 ほうれん草 干しいたけ キャベツ には	玉ねぎ トマト 人参 とうもろこし 枝豆 スズキーニ ピーマン 干しいたけ キャベツ きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ しらたき いんげん 人参	レタス えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり	もやし ほうれん草 人参 切り干し大根 とうもろこし たけのこ 長ネギ 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ												
黄	ごはん じゃがいも ごま	スパゲッティ ワッフル	ごはん やまいも ごま	パン じゃがいも マカロニ	ごはん 麦 ごま しゅうまいの皮												
	10 	11 	12 	13 	14 												
赤																	
緑																	
黄																	
	17 	18 しょうゆラーメン コーンフライ レモンゼリー 牛乳	19 わかめごはん 厚揚げのみそ汁 ホッケの塩焼き こまつなのごま和え 牛乳	20 チーズパン うずら卵スープ チキンソテー ラタトゥイユ 牛乳	21 ごはん 大根のみそ汁 豆腐ひじきハンバーグ ちくわの和え物 牛乳												
赤	2学期がはじまります	豚肉 牛乳	わかめ 厚揚げ ホッケ 牛乳	うずらの卵 とり肉 牛乳	油揚げ とり肉 豆腐 豚肉 ひじき ちくわ 牛乳												
緑		もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ水煮 人参 長ネギ とうもろこし	玉ねぎ なめこ もやし こまつな	白菜 えのき 人参 長ネギ スズキーニ なすび パプリカ 玉ねぎ トマト	大根 玉ねぎ しめじ 人参 白菜 きゅうり												
黄		ラーメン ゼリー	ごはん じゃがいも ごま	パン	ごはん パン粉 ごま												
	24 そばろごはん なめこのみそ汁 ズッキーニの梅和え 牛乳	25 あんかけ焼きそば もやしのナムル 小魚 牛乳	26 ミートボールカレーライス 果物のゼリー和え 牛乳	27 ごまパン じゃがいものミルクスープ えびカツレツ ひよこ豆のサラダ 牛乳	28 ごはん さつま汁 さばのみぞれ煮 水菜のいそ和え 牛乳												
赤	豆腐 豚肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 小魚 牛乳	とり肉 豚肉 ヨーグルト 牛乳	ベーコン えび 魚のすり身 ひよこ豆 牛乳	とり肉 さば ちくわ 焼きのり 牛乳												
緑	人参 いんげん 玉ねぎ なめこ スズキーニ 梅干し	白菜 玉ねぎ ピーマン 人参 長ネギ もやし きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん バイン	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	大根 人参 こんにやく 長ネギ もやし 水菜												
黄	ごはん 麦	焼きそばメン	ごはん 麦 じゃがいも ゼリー	パン じゃがいも パン粉	ごはん さつまいも												
	31 ごはん 長いものみそ汁 信田煮 白菜の中華和え 牛乳	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>677kcal</td> <td>831kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>26.0g</td> <td>31.0g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</td> <td>23.7g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	677kcal	831kcal	たんぱく質	26.0g	31.0g	脂質	20.6g	23.7g	<p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。 希望されるご家庭はお知らせください。</p> <p>今月の地場産品</p>		
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	677kcal	831kcal															
たんぱく質	26.0g	31.0g															
脂質	20.6g	23.7g															
赤	厚揚げ 油揚げ 卵 魚のすり身 ひじき とり肉 牛乳	～おもに体をつくる食べもの															
緑	なめこ 長ネギ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり パプリカ	～おもに体の調子をとのえる食べもの															
黄	ごはん 長いも 春雨 ごま	～おもにエネルギーのもとになる食べもの															

**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。わたし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りましょう。

## 今月の食育目標 朝ごはんを食べよう

朝食で3つのスイッチオン

**体のスイッチ**  
体がポカポカ 活動しやすくなるよ!



**脳のスイッチ**  
脳が元気に 働きはじめるよ!

**お母かのスイッチ**  
腸が刺激されて おなかスッキリ!

【朝ごはんを食べるためのポイント】

- 夕食の後に、おかしを食べない
- 夜更かしせずに早く寝る
- 食べる習慣をつける