



8月予定献立表

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日・曜	<献立名> 主食 主菜 副菜 汁物 その他	牛乳	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	<栄養価> エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子をととのえる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	
			たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
20 木	梅・豆ご飯	○		えだまめ、梅漬け	水稻穀粒(精白米)	676 kcal
	あじの香味焼き		あじ	おろししょうが、長ねぎ	ごま	30.1 g
	五目きんぴら		さつま揚げ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ	つきこん、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま	16.8 g
	みそ汁(大根じゃが芋)		豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、玉葱、にんじん、えのきたけ、長ねぎ	じゃがいも	2.7 g
	アイス(もちアイス)				もちアイス	
21 金	コッペパン	○			★コッペパン	611 kcal
	タンドリーチキン		鶏肉、★ヨーグルト			32.6 g
	ひじきのマヨネーズ和え		ひじき、まぐろ	にんじん、キャベツ	三温糖、ごま、卵不使用マヨネーズ	24.9 g
	ジャガ'佐とトマトのスープ		鶏肉	玉葱、にんじん、トマト、パセリ	ひまわりサラダ油、じゃがいも	2.9 g
24 月	ナン	○			★ナン	600 kcal
	ドライカレー		豚肉、大豆	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、トマト、ピュレ、ピーマン	ひまわりサラダ油、上白糖、米粉	28.9 g
	大根サラダ		かまぼこ	だいこん、キャベツ、きゅうり	ひまわりサラダ油	20.7 g
	ミネストローネスープ		ベーコン	玉葱、かぼちゃ、トマト、にんにく、セロリ	★シェルマカロニ、オリーブ油	3.0 g
	蒸しとうもろこし			とうもろこし		
25 火	ご飯	○			米、強化米	646 kcal
	サラダコロッケ		★チーズ、ロースハム	玉葱、とうもろこし、にんじん	じゃがいも、ひまわりサラダ油、卵不使用マヨネーズ、★薄力粉、★パン粉、ひまわ	19.8 g
	おひたし		かつお	こまつな、はくさい、にんじん、ぶなしめじ		21.6 g
	ふのみそ汁		米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、玉葱、こまつな	★焼きふ	2.3 g
26 水	ご飯	○			米、強化米	669 kcal
	酢豚		豚肉	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、ピーマン、にんにく	かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、上白糖	25.1 g
	糸寒天のサラダ		糸寒天	キャベツ、きゅうり、にんじん	上白糖、ひまわりサラダ油	19.6 g
	中華風卵スープ		★たまご、豆腐、わかめ	たけのこ、えのきたけ、にんじん、こまつな、長ねぎ	かたくり粉、ごま油	2.5 g
	果物(すいか)			すいか		
27 木	ご飯	○			米、強化米	628 kcal
	ししやものかおりソースかけ		ししやも	長ねぎ	三温糖	28.3 g
	中華サラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま油、上白糖	21.2 g
	麻婆豆腐		豚肉、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たけのこ、玉葱	ひまわりサラダ油、三温糖、かたくり粉	2.4 g
28 金	コッペパン	○			★コッペパン	645 kcal
	夏野菜のグラタン		★牛乳(調理用)、米みそ(淡色辛みそ)、★チーズ	かぼちゃ、ズッキーニ、にんじん、なす、玉葱	じゃがいも、ひまわりサラダ油、★小麦粉、★無塩バター、上白糖	21.2 g
	フルーツポンチ			黄桃缶、温州蜜柑缶詰(果肉)、パイナップル缶詰、レモン	ナタデココ、上白糖、カラフルボール	23.8 g
	コーンクリームスープ		★牛乳(調理用)	玉葱、にんじん、とうもろこし、パセリ	ひまわりサラダ油	2.8 g
31 月	ご飯	○			米、強化米	651 kcal
	三色そばろ		★たまご、鶏肉	しょうが、えだまめ	三温糖、ひまわりサラダ油	29.6 g
	きゅうりのチーズみそ		米みそ(淡色辛みそ)、★チーズ	きゅうり	上白糖	22.3 g
	豆腐と玉葱の味噌汁		わかめ、豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	玉葱、にんじん	じゃがいも	2.7 g

※アレルギー食品には記号を表示しています



- ◎ 牛乳は毎日つきます。(1本あたり200mlで、カルシウムは約227mg摂れます。これは1日に必要なカルシウム量の1/3～1/4にあたります)
- ◎ 都合により献立内容を変更することがあります。ご理解をお願いします。

☆今月の予定栄養量 ()内は摂取基準量☆

・エネルギー641kcal(650) ・たんぱく質27g(21.1～32.5) ・脂質21.4g(14.4～21.7) ・食塩相当量2.7g(2) ・カルシウム365mg(350) ・マグネシウム101mg(50) ・鉄2.5mg(3) ・ビタミンA304μgRAE(200) ・ビタミンB1 0.57mg(0.4) ・ビタミンB2 0.55mg(0.4) ・ビタミンC31mg(25) ・食物繊維6.6g(4.5)

生活リズムを整えるために.....

朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよく食べて食べる

