

# 8月 給食カレンダー



2021年 8月  
土幌町学校給食センター

| 月  | 火   | 水   | 木   | 金  |
|--|---|---|---|--|
| <b>《今日の平均栄養量》</b><br><b>【小学校】</b><br>エネルギー：704kcal<br>たんぱく質：25.6g<br>脂 質：22.7g<br>塩 分：3.3g<br><b>【中学校】</b><br>エネルギー：826kcal<br>たんぱく質：29.2g<br>脂 質：24.8g<br>塩 分：3.8g                                    | <b>17</b> 小：890キロカロリー<br>中：1020キロカロリー<br>・ナン<br>・チキンマカレー<br>・しほろのやさいコロック<br>・しほろのブロッコリー<br>サラダ <small>しほろのブロッコリーをあじわってね</small><br>・ヨーグルト<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ナン<br>主菜・副菜：とりにく・ベーコン・たまねぎにんじん・コーン・マッシュルーム<br>ぎゅうにゅう・スキムミルク<br>副菜：じゃがいも・にんじん・たまねぎ・コーン・グリーンピース・パンこ<br>副菜：きゃべつ・ブロッコリー・コーン・にんじん | <b>18</b> 小：655キロカロリー<br>中：777キロカロリー<br>・ごはん<br>・だいこんのすましじる<br>・みそだれにくだんご(2こ)<br>・かみかみさんぴら<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>汁物：だいこん・にんじん・えのきたけかまぼこ<br>主菜：とりにく・ぶたにく・たまねぎ<br>パンこ・ごま<br>副菜：ごぼう・メンマ・にんじん・きわかめ<br>こんにゃく・ぶたにく  | <b>19</b> 小：729キロカロリー<br>中：786キロカロリー<br>・とりにくとオクラのひやかけうどん<br>・やさいかきあげ<br>・きゃべつのごまドレあえ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・汁物：うどん・とりにく・オクラ<br>わかめ・つとながねぎ<br>副菜：たまねぎ・にんじん・ごぼう<br>しゅんぎく・こむぎこ<br>副菜：きゃべつ・にんじん・ちくわ  | <b>20</b> 小：696キロカロリー<br>中：813キロカロリー<br>・パエリア<br>・オニオンスープ<br>・ウイナーソテー<br>・パインいりコールスロー<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・主菜：ごはん・えび・いか・ほたて<br>たまねぎ・マッシュルーム<br>にんじん<br>汁物：たまねぎ・ベーコン・パセリ<br>主菜：ポークウイナー<br>副菜：きゃべつ・パイン                               |
|  | <b>23</b> 小：647キロカロリー<br>中：783キロカロリー<br>・ごはん<br>・さつまいもじる<br>・ほっけのしおやき <small>すこしホネがあります</small><br>・だいこんのかれーそぼろに<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>汁物：さつまいも・たまねぎ<br>にんじん・こんにゃく・ぶたにく<br>主菜：ほっけ<br>副菜：だいこん・にんじん・とりにく  | <b>24</b> 小：651キロカロリー<br>中：788キロカロリー<br>・ミルクパン<br>・やさいスープ <small>ほうれんそういり</small><br>・オムレツ <small>ほうれんそういり</small><br>・ペンのミートソースに<br>・しほろのミニトマト(小2こ 中3こ)<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ミルクパン<br>汁物：きゃべつ・だいこん・にんじん<br>主菜：たまご・ほうれんそう<br>副菜：ペン・たまねぎ・にんじん<br>コーン・マッシュルーム<br>ぶたにく | <b>25</b> 小：654キロカロリー<br>中：834キロカロリー<br>・ごはん<br>・ほんのりおまっちゃんかけ<br>・みそじる <small>小2こ 中3こ</small><br>・やきぎょうざ <small>小2こ 中3こ</small><br>・きりぼしだいこんのいために<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん<br>かけ：こんぶ・のり・まっちゃん<br>汁物：じゃがいも・こんぶ<br>主菜：とりにく・きゃべつ・ぶたにく<br>たまねぎ・にんじん・ごぼう<br>副菜：きりぼしだいこん・ひじき<br>さやいんげん・ちくわ・ぶたにく | <b>26</b> 小：713キロカロリー<br>中：763キロカロリー<br>・ちゃんぽんめん<br>・はるまき<br>・いろいろかいそうサラダ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・副菜：ラーメン・きゃべつ・にんじん<br>チンゲンサイ・メンマ・つと<br>ぶたにく・しいたけ<br>主菜：きゃべつ・たけのこ・にんじん<br>ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ<br>副菜：ひじき・きわかめ・こんぶ・コーン<br>だいこん・にんじん・まぐろツナ |
| <b>30</b> 小：682キロカロリー<br>中：788キロカロリー<br>・ちゅうかどんぶり <small>やさいがたっぷり入っています</small><br>・だいこんとあおなのサラダ<br>・はちみつレモンゼリー<br>・ぎゅうにゅう<br>主食・主菜・副菜：ごはん・ぶたにく・いか<br>はくさい・たまねぎ・にんじん<br>たけのこ・きくらげ<br>副菜：だいこん・こまつな・はるまき | <b>31</b> 小：749キロカロリー<br>中：920キロカロリー<br>・なつやさいのカレーライス <small>なつがしゅんのやさいをたくさんつけたカレーライスです</small><br>・ふくしんづけ<br>・フルーツポンチ<br>・ぎゅうにゅう<br>主食：ごはん・じゃがいも・たまねぎ<br>さやいんげん・コーン・パプリカ<br>なす・トマト・ぶたにく<br>デザート：ゼリー・みかん<br>りんご・ナタデココ   | <div data-bbox="903 1394 1911 1810" data-label="Complex-Block"> <p><b>休みの日も牛乳を飲もう!</b></p> <p>牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの野菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。</p> </div>  |   |  |

**食べ方に気をつけよう!**

食事をするときに一度にたくさんのお腹を口に入ると、のみこめなくなる場合があります。少しずつ、よくかんで食べましょう。

おやつを食べるとき、スナック菓子を袋から直接食べたり、甘いジュースをペットボトルに口をつけて飲んだりしていませんか？ こんな食べ方・飲み方では、エネルギー(カロリー)のとり過ぎにつながり、夕食がきちんと食べられなくなってしまうかもしれません。市販のお菓子は、砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気をつけましょう。

## おやつの上手なとり方 4カ条

- 1 食べ過ぎない**  
食事が食べられなくなりに、自分に合った量を考えましょう。
- 2 時間を決める**  
ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。食べたら必ず歯をみがきましょう。
- 3 食べる量を決める**  
目安は1日200kcal以内。お皿に移してから食べると、食べ過ぎを防げます。
- 4 楽しく食べる**  
家族や友達とおしゃべりしながら、楽しい時間を過ごすことは、心の栄養にもなりますね。