

8月 給食カレンダー

きゅうしよく



2023年 8月
土幌町学校給食センター

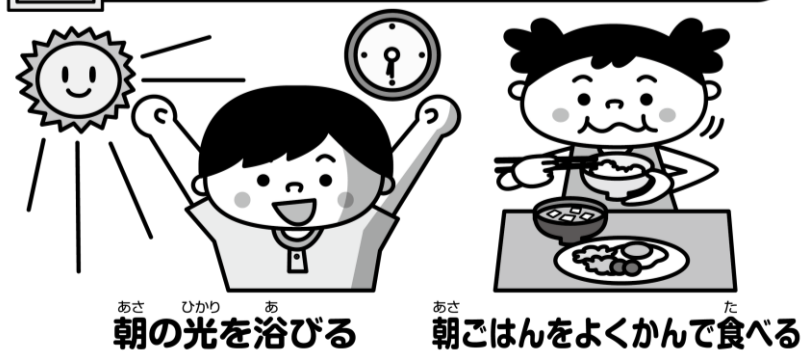
献立は都合により
変更になる場合が
あります。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---|---|--|--|---|
| <p>夏ばて注意! バランスよく食べよう</p> <p>暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれそうです。</p> | | | <p>冷たいものの食べすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。</p> | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| <p>小: 729kcal 中: 774kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ちゃんぽんめん ・ジャンボぎょうざ ・いちごヨーグルト ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・にんじん チンゲンサイ・メンマ・つと ぶたにく・しいたけ 主菜: きゃべつ・たまねぎ・ぶたにく とりにく・ぎょうざのかわ</p> | <p>小: 584kcal 中: 714kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・たらでのりやき ・しおにくじゃが ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: たら 副菜: じゃがいも・たまねぎ・にんじん ぶたにく・さやいんげん・こんぶ</p> | 22 | 23 | 24 |
| <p>小: 594kcal 中: 734kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・みそしる ・しろみざかなフライ ・かいそうサラダ ・ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食: ごはん 汁物: はくさいなめこ 主菜: ほき・パンこ 副菜: きゃべつ・きゅうりにんじん わかめ・いしがこま</p> | <p>小: 636kcal 中: 785kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しおぶたどんぶり ・みそしる ・きゅうりもみ ・しほろのミニトマト ・ぎゅうにゅう <p>小2こ 中3こ</p> <p>主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく たまねぎ・きゃべつ にんじん・たけのこ きくらげ・でんぶ 汁物: だいこん・わかめ 副菜: きゅうりにんじん・ちくわ</p> | <p>小: 657kcal 中: 786kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・わかたけじる ・ささみのくろすふうみ ・ぶきのみそいため ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん 汁物: たけのこ・ながねぎ・わかめ 主菜: とりにく・でんぶ 副菜: ぶきにんじん・ぶたにく さつまあげ</p> | <p>小: 768kcal 中: 879kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲティボロネーゼ ・だいこんサラダ ・はちみつレモンゼリー ・ぎゅうにゅう <p>主食・主菜・副菜: スパゲティ・ぶたにく たまねぎ・にんじん ビーマン・トマト・パセリ マッシュルーム・チーズ 副菜: だいこん・きゃべつ・コーン・ハム</p> | <p>小: 648kcal 中: 782kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごはん ・さつまいもじる ・ほっけのしおやき ・だいこん ・カレーそばろに ・ぎゅうにゅう <p>すこしホネがあります</p> <p>主食: ごはん 汁物: さつまいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 主菜: ほっけ 副菜: だいこん・にんじん・とりにく でんぶ</p> |
| 28 | 29 | 30 | 31 | <p>《今月の平均栄養量》</p> <p>【小学校】 エネルギー: 678kcal たんぱく質: 26.9g 脂 質: 20.7g 塩 分: 3.2g</p> <p>【中学校】 エネルギー: 797kcal たんぱく質: 30.0g 脂 質: 23.6g 塩 分: 3.4g</p> |
| <p>小: 748kcal 中: 894kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャロットライス ・コーンポタージュ ・ハンバーグ ・グリーンサラダ ・ぎゅうにゅう <p>主食: ごはん・にんじん 汁物: たまねぎ・にんじん・コーン・バター ぎゅうにゅう・スキムミルク 主菜: とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜: きゃべつ・きゅうり・ブロッコリー・ごま</p> | <p>小: 689kcal 中: 836kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コッペパン ・クリームゴールド ・オニオンスープ ・ケチャップあん ・ごぼうサラダ ・ぎゅうにゅう <p>にくだんご(2こ)</p> <p>主食: コッペパン 汁物: たまねぎ・ベーコン・パセリ 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ・ごま 副菜: ごぼう・きゅうり・ハム</p> | <p>小: 726kcal 中: 892kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なつやさいの カレーライス ・ふくしんづけ ・フルーツポンチ ・ぎゅうにゅう <p>なつがしゆんのやさいをたくさん つけたカレーライスです</p> <p>主食: ごはん・じゃがいも・たまねぎ さやいんげん・コーン・パプリカ ズッキーニ・トマト・ぶたにく バター・チーズ デザート: みかん・みかんゼリー・りんご なしゼリー・ナタデココ</p> | <p>小: 682kcal 中: 731kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しおラーメン ・チーズはんぺんフライ ・もやしのナムル ・プリン ・ぎゅうにゅう <p>主食・副菜: ラーメン・きゃべつ・コーン つと・ぶたにく・ながねぎ きくらげ・メンマ・にんじん 主菜: はんぺん・チーズ・パンこ 副菜: もやし・ごま・パプリカ かまぼこ・ごま</p> | |

生活リズム 乱れていませんか?

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体のだるさや心の不調を感じたりする人が多くなります。その原因の一つに、生活リズムの乱れが挙げられます。私たちの体には「体内時計」という機能があり、1日の活動に合わせて、体温や血圧、ホルモンの分泌などを調整し、生活リズムを整えています。ところが、夜遅くまで起きていたり、食事の時間が不規則だったりすると、体内時計に狂いが生じ、生活リズムが乱れてしまいます。生活リズムを整えるには、起きたら朝の光を浴びること、朝ごはんをしっかりと食べることの2つが重要です。また、朝ごはんを食べることは排便のリズムにもつながり、1日をすっきりとした気持ちでスタートすることができます。

生活リズムが整う朝の習慣



スマートフォンやゲーム機などの強い光は睡眠に影響します。寝る前に見るのはやめましょう。

