

令和2年　8月　こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	牛乳	おかず	きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
20	木	まるパン	○	やさいコロッケ ぶたにくドレッシングあえ ミネストローネ	パン　あぶら　さとう じゃがいも　マカロニ	ぎゅうにゅう　ぶたにく やさいコロッケ　ベーコン チーズ	にんじん　キャベツ　トマト きゅうり　しょうが　セロリ たまねぎ　えだまめ　ピーマン	604 818	20.2 26.8
21	金	ポークカレー	○	オクラのごまあえ ふくじんづけ	こめ　むぎ　さとう　ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう　ぶたにく	にんじん きゅうり しめじ オクラ たまねぎ にんにく ふくじんづけ グリンピース　しょうが　もやし	677 864	18.8 23.2
24	月	むぎごはん	○	とりのしょうがやき たこのすのもの とうがんのそぼろに	こめ　むぎ　さとう　ごま こんにゃく　でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう　とりにく たこ　わかめ	にんじん　きゅうり　オクラ しょうが　とうがん たまねぎ　しいたけ	596 776	25.9 34.8
25	火	ホットドッグ	○	ちゅうかサラダ ワンタンスープ ハマボウゼリー	パン　さとう　あぶら ワンタン	ぎゅうにゅう　ぶたにく ソーセージ　ハム わかめ　きくらげ	にんじん　きゅうり　ねぎ キャベツ　パイナップル さくらんぼ	622 812	24.0 30.7
26	水	むぎごはん	○	あつやきたまご うめおかかあえ なつやさいのみそしる	こめ　むぎ　さとう	ぎゅうにゅう　たまご とうふ　かつおぶし あぶらあげ　みそ	にんじん　きゅうり　ねぎ たまねぎ　キャベツ　なす かぼちゃ　オクラ　うめぼし	606 763	24.9 31.1
27	木	しょくパン	○	きびなごフライ エスニックサラダ ごもくビーフン	パン　さとう　あぶら ビーフン　マロニー	ぎゅうにゅう　ぶたにく きびなごフライ　ちくわ ハム　いか　えび　わかめ	にんじん　きゅうり キャベツ　たまねぎ ミニトマト　ねぎ	627 820	28.7 36.1
28	金	ゆかりごはん	○	やさいいため けんちんじる チーズ	こめ　むぎ　あぶら こんにゃく　さといも	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく　とうふ チーズ	にんじん　たまねぎ　にら キャベツ　ピーマン しいたけ　ゆかり　ねぎ	602 800	21.2 29.1
31	月	むぎごはん	○	シューマイ ナムル ナスのちゅうかふううまに	こめ　むぎ　さとう　あぶら ごま　でんぷん	ぎゅうにゅう　シューマイ ぶたにく	にんじん　キャベツ　なす しょうが　にんにく　ねぎ ピーマン　たまねぎ　もやし	610 825	23.5 32.3

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

≪今月の天草産≫



夏バテ対策3つのポイント



毎日3食必ず食べる

暑いからとアイスばかり食べていたり、冷たいジュースを飲みすぎると胃に負担がかかります。栄養は食事から。まずは朝・昼・夕の食事をしっかりとりましょう。よくかんで食べることも大切ですよ。

ビタミン・ミネラルをとる

トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏の野菜や夏のくだものにたっぷりあります。そして牛乳やチーズなどの乳製品、のりやわかめなどの海そう、小魚からカルシウムもしっかりとりましょう。

こまめな水分補給を

のどが渇く前に、水かお茶で少しずつこまめに水分補給をしましょう。ただ食事前にたくさん飲むと食欲がなくなります。飲み物だけでなくご飯やみそ汁、きゅうり、すいかなどもよい水分補給源です。食後に温かいお茶をゆっくり飲むのもいいですよ。

～夏の食事にプラスワン～

★ビタミンB１を含む食材を食べよう！

汗をかいたり、疲労をとるために体の中でビタミンやミネラルが多く使われています。特にエネルギーを作り出す「ビタミンB1」はこの時期にしっかりとりたい栄養素です。

ビタミンB1の補給には良質なたんぱく質である豚肉や納豆、豆腐などがおすすめ！また、にんにくや玉ねぎに含まれる成分がビタミンB１のはたらきを高めてくれるので一緒に食べるのがいいですよ♪



★風味をプラスしよう！

チャーハン、サラダ、スープ、天ぷらの衣に　＋　**カレー粉！**
冷しゃぶ、冷や奴、サラダに　＋　**梅肉、ごま、レモン、みそ！**
炒め物に　＋　**豆板醤**でピリ辛風味に！
食欲が出てくれば、体力は自然に回復してきますよ。

夏野菜は元気の味方！

暑い夏の健康を守ってくれるのが、夏に旬を迎える夏野菜たちです。夏野菜には、たっぷりの水分、ビタミン、無機質（ミネラル）、食物繊維などが含まれます。また、体によいはたらきをする野菜特有の機能性成分なども発見され、注目を集めています。８月３１日は「野菜の日」です。いろいろな野菜に興味を持ち、季節の野菜をおいしくいただきましょう。

