



8月 こんだてひょう



昭和村学校給食センター

☆ 今月の地場産の食材 ☆
米・こんにゃく・チンゲンサイ
ほうれんそう など



学校給食摂取基準

エネルギー：小650kcal 中830kcal カルシウム：小350mg 中450mg 塩分：小2g未満 中2.5g未満
～
エネルギー：小672cal 中809kcal カルシウム：小338mg 中369mg 塩分：小1.9g 中2.4g

今月の平均

日	曜	献立名	あ か おもにからだをつくる	み ど り おもに体の調子を整える	き い ろ おもにエネルギーのもとになる	エネルギー(kcal) 加減量(mg)
27	木	発芽玄米ごはん・牛乳	牛乳		玄米 精白米	小 643 中 307 797 332
		ぎょうざ	豚肉,鶏肉,大豆	キャベツ,たまねぎ,にら	小麦粉,油,	
		キャベツの旨塩和え		キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	ごま油,ごま	
		夏野菜の麻婆	豚肉,大豆,赤色辛みそ,減塩米 舞強化みそ	なす,にんじん,おろしにんにく,おろししょうが,根菜ねぎ,干 しいだけ,たまねぎ,にら	油,三温糖,片栗粉,ごま油,	
		ひとくちりんごゼリー		りんご	砂糖,	
28	金	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米,押し麦	小 696 中 304 843 327
		サイコロステーキ	牛肉	だいこん,えのきだけ,	油,三温糖,片栗粉	
		カラフルサラダ		ブロッコリー,きゅうり,キャベツ,赤ピーマン,コーン	イタリアンドレッシング	
		コンソメスープ	ミートボール	たまねぎ,にんじん,だいこん,チンゲンサイ	じゃがいも	
31	月	麦ごはん・牛乳	牛乳		精白米,押し麦	小 677 中 403 788 448
		厚揚げのオイスターソース炒め	生揚げ,豚肉,	たまねぎ,しめじ,赤ピーマン,	油,三温糖	
		中華和え		えのきだけ,にんじん,ほうれん草,キャベツ	ごま油	
		中華スープ	豆腐,	にんじん,たまねぎ,きくらげ,もやし,おろししょうが,チンゲ ンサイ,根菜ねぎ		
		クレープ	豆乳,大豆		油,砂糖,米粉,ココアパウダー でんぷん	

☆ 8月29日は「焼肉の日」です。前日28日には昭和村で育てられ、横浜食肉市場ミート・フェアで最高評価（A5ランク）を得た「赤城高原 昭和牛」をサイコロステーキにして給食で提供することになりました。これは、昭和村の子供たちにおいしい牛肉を食べてほしいと（有）新和農産 代表取締役 新木正男 さん（三ツ谷）からいただいたものです。しっかり味わってください。

おやつ 上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる“楽しみ”であると同時に、食事を補う大切な役割もあります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないことがポイントです。



おやつ のとり方 3か条

① 時間を決める

✕

だらだら食べるのはやめましょう

② 内容・量を決める

1日 200kcal が目安

③ 食べたら 歯みがきをする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？



カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

スポーツをする人、塾などで夕食が遅くなる人は？



エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。