



8月 予定献立表

令和2年度

今月のめあて すききらいをしないでたべよう

給食回数 5回

武蔵野市立学校給食北町調理場

日 曜	こんだて名	牛乳	つかうもの (材料)			作り方・その他
			血や肉になる (あか)	力や熱になる (き)	からだの調子を整える (みどり)	
25 火	ドライカレーライス ポイルやさしい わふうドレッシング メロン	○	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら さとう こんにやく ドレッシング	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース にんにく ホールトマト キャベツ もやし こまつな メロン	<p>二学期が始まりました!</p> <p>早寝 早起き 朝ごはん</p> <p>26日ラトウユウ フランスの郷土料理で 夏野菜の煮込み料理で す。ピーマン・なす・トマ ト・かぼちゃの夏野菜を よく煮込んで作ります。</p>
26 水	はいがパン しんじゃがスープに チキンカツ ちゅうのうソース ラトウユウ ぶどう	○	ぶたにく レバーソーセージ きんときまめ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ オリーブあぶら さとう	トマト たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン なす かぼちゃ トマトピューレ ぶどう	
27 木	ごもごはん はるさめスープ ししゃものあまからあげ じゃこいりやさしいソテー	○	ひじき ぶたにく あぶらあげ とうふ とりがら ししゃも ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はるさめ でんぶん こむぎこ	にんじん ほししいたけ ごぼう たけのこ ながねぎ えのきたけ しょうが キャベツ もやし なら	
28 金	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき なし	○	ぶたにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも パター	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース ホールトマト パセリ なし	
31 月	ごはん かきたまじる つくねやき あげボールカレーに	○	たまご とりにく だしけずり こんぶ とうふ ひじき みそ あげボール ぎゅうにゅう	こめ でんぶん パンこ ごま さとう ごまあぶら あぶら	ながねぎ こまつな えのきたけ かんぴょう たまねぎ だいこん にんじん さやいんげん しょうが	

食育おたより

暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



夏野菜をしっかりと食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。



★お知らせ★

①給食の放射性物質測定結果については武蔵野市給食・食育振興財団のホームページをご覧ください。

<https://www.musashinoshi-kyusyoku.jp>

②新型コロナウイルス感染拡大防止のため今年度の試食会は中止とさせていただきます。

