



# 8月予定献立表




家庭数

《今月のめあて》

しょくじのマナーをまもろう！

令和2年度 8月 給食回数 5 回 武蔵野市立本宿小学校 給食室

| 日 曜  | こ ん だ て  | 牛乳 | つかうもの (材料)                               |                                       |   | コ メ ント  | ランチルーム |
|------|--|----|--|---------------------------------------|---|---|--------|
|      |  |    | 体をつくる(あか)                                | 力や熱となる(き)                             | 体の調子をととのえる(みどり)   |   |        |
| 25 火 | こんさいたっぷりドライカレー<br>ポイルやさいわふうドレッシング              | ○  | だいず ぶたにく ぎゅうにゅう                          | こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ<br>バター こんにやくドレッシング | たまねぎ にんじん ごぼう れんこん<br>ピーマン にんにくしょうが キャベツ<br>もやし きゅうり                    | <p>今年度から8月の登校が始まりますね。まだまだ暑い日が続くので水分補給をごまめにして、乗り切りましょう！</p>  <p>★月平均栄養価★<br/>エネルギー 630kcal<br/>たんぱく質 27.2g<br/>脂質 19.1g</p> |        |
| 26 水 | ジャージャーメン<br>だいこんとあぶらあげのもの<br>しらたまあずき           | ○  | ぶたにく みそ だしけずり あぶらあげ<br>とうふ あずき ぎゅうにゅう    | むしちゅうかめん あぶら さとう<br>でんぷん しらたまこ        | ほししいたけ たけのこ たまねぎ<br>にんじん ながねぎしょうが だいこん<br>さやいんげん                        |   |        |
| 27 木 | ごはん きりぼしのみそしる<br>あじのフライ<br>ゴーヤとぶたにくのごまみそいため    | ○  | みそ だしけずり あじ ぶたにく<br>かつおぶし ぎゅうにゅう         | こめ あぶら こんにやく こむぎこ<br>パンこ まさとう         | きりぼしだいこん キャベツ ながねぎ<br>にがうり たまねぎ にんじん しょうが                               |   |        |
| 28 金 | チリライス きんしよくに ぶどう                               | ○  | きんときまめ ぶたにく ベーコン<br>ぎゅうにゅう               | こめ こめつぶむぎ あぶら さとう<br>バター じゃがいも        | パセリ たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマトジュース<br>ホールコーン ぶどう                          |   |        |
| 31 月 | かしわパン てりやきチキン<br>とうがんのミネストローネスープ<br>きりぼしのおんやさい | ○  | とりにく ぶたにく とりがら ひじき<br>あぶらあげ だしけずり ぎゅうにゅう | パン さとう でんぷん あぶら<br>シェルトマトニ ごまあぶら      | しょうが キャベツ とうがん<br>たまねぎ にんじん こまつな セロリ<br>にんにく ホールトマトジュース<br>きりぼしだいこん もやし |   |        |

※材料は全てを表示しているわけではありません。

献立は都合により変更される事もあります。

## 給食 & 食育おたより

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。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

|  |  |
|--|--|
| <p>あさ かなら</p> <p><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p>  | <p>なつ や さい</p> <p><b>夏野菜をしっかり食べましょう。</b></p>  |
| <p>すい ぶん</p> <p><b>こまめに水分をとりましょう。</b></p>   | <p>つめ もの</p> <p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p>  |

## 花粉症の人は要注意！ 口腔アレルギー症候群について

特定の食べ物が原因となって、体にさまざまな症状が出る食物アレルギー。食べ物や症状は人によって異なりますが、花粉症の人に多いのが「口腔アレルギー症候群」です。生の野菜や果物を食べたときに、口の中がピリピリしたり、耳の奥がかゆい感じがしたりと、口腔内に違和感が生じるもので、大抵は軽い症状で済みます。しかし、大量に食べると生命の危険を伴う「アナフィラキシーショック」を起こすこともあるので、変な感じがしたら、食べるのをやめて専門医に相談してください。

## ★花粉との関連が報告されている果物・野菜の一例

|  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
| <p>か ぶん</p> <p>カバノキ科<br/>(シラカンバなど)</p>  | <p>かん れん ほう こく</p> <p>リンゴ、モモ、サクランボ、<br/>キウイ、マンゴーなど</p>  | <p>くだ もの</p> <p>ヒノキ科<br/>(スギ)</p>  | <p>や さい</p> <p>トマト</p>  | <p>いち れい</p> <p>キク科<br/>(ブタクサなど)</p>  | <p>メロン、スイカ、ズッキーニ、<br/>キュウリ、バナナなど</p>  |
|--|--|---|--|---|--|

給食の放射性物質測定結果については、財団のホームページをご覧ください。