


# 8月 予定献立表

2020年

給食回数 5 回

武蔵野市立桜堤調理場

日	牛乳等	献立名	体の血や肉になるもの (赤)	体の熱や力になるもの (黄)	体の調子を整えるもの (緑)	作り方・その他
25(火)	○	五目あんかけ焼きそば ポップビーンズ	豚肉 いか えび 鶏ガラ 大豆 あおのり 牛乳	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 でん粉 油	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ 干しいたけ ピーマン 生姜 にんにく	生活リズムを整え、2学期も規則正しい食生活を心がけましょう！  2学期の給食もみなさんの学校生活の楽しみになるように、心を込めて給食作りをします♪  
26(水)	○	豚肉のブルコギ丼 わかめスープ	豚肉 わかめ 鶏ガラ 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 ごま	にんにく にんじん 玉ねぎ にら しめじ えのきたけ 長ねぎ	
27(木)	○	柏折パン 野菜たっぷりミルクスープ 鶏のバーベキューソースかけ きくらげの炒め物	鶏肉 牛乳 スkimミルク 鶏ガラ	パン じゃが芋 油 バター ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく ピーマン パセリ きくらげ もやし ごぼう 小松菜	
28(金)	○	カレーライス キャベツソテー	鶏肉 レバーソーセージ 鶏ガラ ヨーグルト ベーコン 牛乳	米 じゃが芋 油 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん セロリ にんにく 生姜 りんご ホールトマト キャベツ もやし 小松菜	
31(月)	○	肉汁つけうどん(うどん・つけ汁) 生揚げのねぎ味噌チーズ焼き	豚肉 けずり節 昆布 生揚げ チーズ 味噌 牛乳	うどん 油 ごま 砂糖	もやし たけのこ 小松菜 長ねぎ	

牛乳らん ○…牛乳

\* 都合により材料が変更になることがあります。\* 材料は全てを表示しているわけではありません。

月平均栄養価 エネルギー 849kcal たんぱく質 34.7g 脂質 29.1g



## 給食だより



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><b>朝ごはんは必ず食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 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。</li> <li>● 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</li> </ul> 	<p><b>夏野菜をしっかりと食べましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</li> <li>● 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</li> </ul> 
<p><b>こまめに水分をとみましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</li> <li>● 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。</li> </ul> 	<p><b>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。</li> <li>● 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。</li> </ul> 

給食の放射性物質測定結果については財団のHPをご覧ください