

8月の学校給食献立表

(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和3年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品	
23	月	カレーライス 福神漬 レモンドレッシングサラダ 牛乳	681	818	ぎゅうにゅう たにく	ぶ ごはん じゃがいも こめあぶら レールウ	たまねぎ にんじん グリンピース きゃべつ きゅうり ふくじんづけ	始業式
24	火	パン やきそば フルーツ白玉 牛乳	727	855	ぎゅうにゅう ぶたにく	パン やきそばめん しらたま こめあぶら	きゃべつ たまねぎ もやし に んじん ピーマン もも パイ ン みかん	
25	水	ごはん さばのみそ煮 ゆかりあえ とりつくねと冬瓜のすまし汁 牛乳	702	845	ぎゅうにゅう さばの みそに とりつくね ち くわ	ごはん	もやし きゅうり とうがん たまねぎ にんじん	
26	木	パン ラタトゥイユ ひじきと枝豆のツナサラダ 牛乳	576	659	ぎゅうにゅう とりにく えだまめ ツナ	パン じゃがいも オリーブオイル ごまドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ ズッ キーニ あかピーマン きピーマン なす とまと ひじき キャベツ	
27	金	わかめごはん きんぴらごぼう 棒棒鶏サラダ 牛乳	613	729	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ちくわ ささみフレーク	ごはん こめあぶら ばんばんじードレッ シング	ごぼう にんじん こんにやく いんげん キャベツ きゅうり	
30	月	セルフ高菜飯 にゅうめん 牛乳	623	742	ぎゅうにゅう ぶたにく いとまぼこ	ごはん はるさめ そうめん ごまあぶ ら	たかなづけ たまねぎ キャベツ にんじん えのき ねぎ	
31	火	パン メンチカツ ボイルキャベツ ABCスープ 牛乳	685	800	ぎゅうにゅう メンチカ ツ ウイナー	パン こめあぶら ア ルフアベットマカロニ	きゃべつ たまねぎ にんじん ほうれんそう	

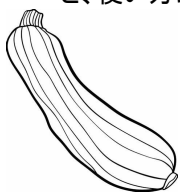
*材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承ください。



* 給食だより *

ズッキーニのお話

ズッキーニの見た目はきゅうりによく似ていますが、実はかぼちゃの仲間なんです。煮物にしたり、炒めたり、揚げたりと、使い方はいろいろ。



夏休みが終わると、こんな人が多いようです

夏バテチェック!

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？

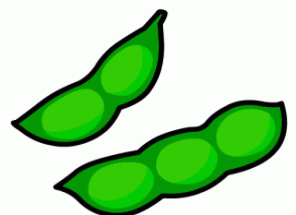
朝、なかなか起きられない	朝ごはんを食べないことが多い	頭がぼんやりして、やる気が出ない
おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない	何をしてもめんどくさい	夜はつい遅くまで起きている
すぐに座りたくなってしまふ		

朝ごはんをしっかりと食べよう

1日を元気で過ごすために、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。

朝ごはんを抜くと…

<p>生活のリズムが乱れます。</p>	<p>栄養をとったり使ったりする、からだのリズムも乱れます。</p>	<p>脳のエネルギーとなるブドウ糖が不足するため、勉強や運動のやる気がなくなります。</p>
---------------------	------------------------------------	--



朝ごはんをおいしく食べるには、十分な睡眠と、起床から朝ごはんまでに、30分ぐらいの間隔を置きましょう。

