


8月献立予定表

2020年 8月


文京区立大塚小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
25 火	スパゲティミートソース		かぼちゃの蒸しパン	豚肉、ピザチーズ、牛乳 たまご	スパゲティ、油、薄力粉、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、マッシュルーム ホールトマト、かぼちゃ	715 kcal 27.0 g 17.1 g
26 水	豚肉とごぼうの たきこみご飯		カレー肉じゃが	牛乳、豚肉	米、油、さとう、じゃがいも こんにゃく	ごぼう、にんじん、グリーンピース しょうが、たまねぎ さやいんげん	600 kcal 21.9 g 13.7 g
27 木	ハヤシライス		ジョア 海藻サラダ (誕生日給食)	ヨーグルト、豚肉、カットわかめ <small>誕生日の児童に ゼリーが出ます!</small>	米、押麦、油、じゃがいも、バター 薄力粉、ごま油、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、セロリ、ホールトマト キャベツ、小松菜	644 kcal 27.0 g 17.8 g
28 金	ホイコーロー丼		レタススープ	牛乳、豚肉、赤みそ、ベーコン	米、押麦、油、さとう、でんぷん ごま油	しょうが、にんにく、にんじん ながねぎ、キャベツ、ピーマン がなしめじ、レタス、小松菜	620 kcal 25.0 g 17.1 g
31 月	わかめごはん	東京牛乳	枝豆コロケ みそ汁	牛乳、炊き込みわかめ、豚肉 たまご、とうふ、カットわかめ 白みそ、赤みそ	米、油、じゃがいも 乾燥マッシュポテト、薄力粉 パン粉	たまねぎ、枝豆、だいこん ながねぎ	675 kcal 27.5 g 20.7 g

※食材の仕入れ等により、変更する場合があります。



夏の誘惑!
冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意



暑くなると体がだるくなり、食欲が落ちて、口当たりの良い甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎてしまいます。冷たくて甘いものをとりにすぎると、胃腸が冷えてはたらきが弱くなり、おなかがすかなくなり、うまく栄養がとれません。これが、夏バテの原因になってしまいます。

暑いときこそ食事のバランスを考えて3食きちんと食べて、体力をつけましょう。

夏が旬の食べ物を食べて元気に!

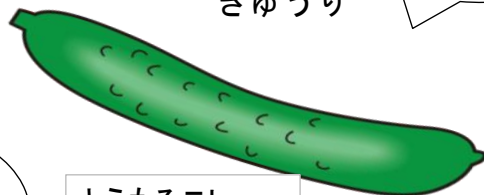
トマト



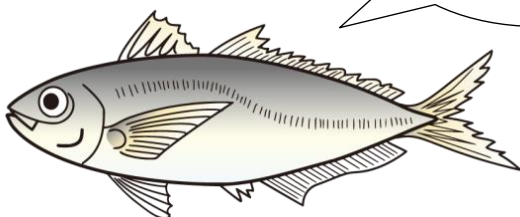
1年中売っていますが、旬は夏です。血液サラサラ効果のリコピンが豊富。

夏の料理を涼しく見せるきゅうりはミネラル成分のカリウムが豊富です。

きゅうり



あじ



あじは夏の魚の代表です。頭の働きを良くするDHAがいっぱいです。

とうもろこし



食物せんいが豊富で、とても甘いので、おやつにぴったりです。