

8月 こんだてひょう

流山市立鱈ヶ崎小学校

ひ に ち	よ う び	お は し	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			エ ネ ル ギ ー (kcal)	たん ぱ く 質 (g)	脂 質 (g)	食 塩 相 当 量 (g)	
				ちやにくに なるもの	ねつやちからに なるもの	からだのちようしを ととのえるもの					
25	火		チキンカレーライス ぎゅうにゅう フルーツカクテル	とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ サラダあぶら じゃがいも さとう ゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース おとうろ パイン みかん なし	698	20.3	15.5	1.2	
26	水		ビビンバ ぎゅうにゅう ワンタンスープ ヨーグルト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら さとう ワンタンのかわ	にんにく にんじん ほうれんそう もやし キャベツ えのきたけ ねぎ こまつな	624	25.0	16.8	2.0	
27	木		テーブルロール ぎゅうにゅう オムレツのトマトソースかけ ブロッコリーソテー こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく チーズ	パン さとう じゃがいも バター	たまねぎ トマト ブロッコリー パプリカ コーン にんじん パセリ	638	25.5	23.8	2.6	
28	金	○	わかめごはん (災害対策備蓄食料を利用) ぎゅうにゅう にくじゃが とうがんのみそしる	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ とうふ	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら	たまねぎ にんじん こんにゃく きぬさや とうがん えのきたけ ねぎ	630	24.5	16.0	3.4	
31	月		マーボーどん ぎゅうにゅう ぶたにくとキャベツのスープ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう てんぷん サラダあぶら ゼリー ごまあぶら	たけのこ にんじん ねぎ ししいたけ にんにく しょうが キャベツ しめじ	596	22.1	17.1	2.4	
※こんだて表に記載の栄養価は、中学年(3・4年生)の数値です。材料等の都合により献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。							平均値	637	23.5	17.8	2.3

給食費の口座振替は、第4期の8月31日(月)となります。



夏ばてしていませんか?

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。

夏を元気にすごすための 夏ばて対策

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。