



令和2年度

# 8月分給食献立表



流山市立向小金小学校



はし	ひにち	ようび	パンごはん(ジャムなど)	牛乳	おかず(えんぶん: g)	おもなざいりょうとそのはたらき			
						ねつやちからになる	ちやにくになる(たんぱく質)	からだのちょうしをととのえる	エネルギー
はし	24	月	カレーなんぼんうどん	☆	おさかなナゲット フルーツしらたま(1.8g)	うどん、あぶら、さとう、でんぷん、こむぎこ、パンこ、みずあめ、しらたま(しつ:20.8g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかえんどうまめ、うずらのたまご、なると、あじ(21.7g)	にんじん、しめじ、ながねぎ、こまつな、みかん、パイナップル、もも、りんご	571 キロカロリー
はし	25	火	こぎつねごはん	☆	やさいのごまじる れいとうみかん(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ごま(15.2g)	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、とうふ、みそ(23.2g)	にんじん、グリーンピース、だいこん、ごぼう、ながねぎ、こまつな、みかん	571 キロカロリー
	26	水	しょくパン(りんごジャム)	☆	チキンヌードルスープ アスパラとポテトのチーズあえ(2.5g)	パン、さとう、あぶら、みずあめ、スパゲティ、じゃがいも(17.8g)	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく、あさり、チーズ(23.2g)	にんじん、にんにく、たまねぎ、とうもろこし、こまつな、りんご、グリーンアスパラガス	610 キロカロリー
はし	27	木	わかめごはん	☆	カレーにくじゃが はくさいとベーコンのみそ(3.3g)	こめ、さとう、あぶら、みずあめ、こんにやく、じゃがいも(14.8g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン、とうふ、みそ(21.0g)	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、はくさい、ながねぎ、もやし、こまつな、りんご	606 キロカロリー
	28	金	ガーリックライスのハンバーグのせ	☆	がんばるぞスープ デザート(2.1g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、でんぷん、バター(19.5g)	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく、ベーコン、ひよこまめ(24.0g)	にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、エリンギ、あかピーマン、グリーンピース、キャベツ、とうもろこし、こまつな、わなしビュレ	666 キロカロリー
	31	月	キムチチャーハン	☆	トマトとワンタンいりたまごスープ ホワイトポンチ(1.9g)	こめ、むぎ、さとう、あぶら、ワンタンのかわごまあぶら(16.2g)	ぎゅうにゅう、かんてん、とうにゅう、ぶたにく、なると、とりにく、たまご(21.9g)	にんじん、しょうが、にんにく、にら、キムチ、とうもろこし、ながねぎ、トマト、こまつな、みかん、パイナップル、もも、りんご、ぶどうかじゅう	629 キロカロリー

<塩分平均: 2.2g> <脂質平均: 17.3g> <たんぱく質平均: 22.5g> <エネルギー平均: 608キロカロリー>

\*今月の献立も7月に引き続き感染防止のため、配膳時に密にならないよう献立(直接、口に入る料理3品以下)になっていますので、ご了承ください。

<例>1品目: カレーライスのご飯、2品目: カレーライスのカレー、3品目: サラダやスープ等(個包装のものは、3品には入りません。)

\*今月はしの日は、24日(月)・25日(火)・27日(木)です。学校で、はしの貸し出しはしませんので、忘れないようにしましょう!!

はしの日以外はスプーンがですが、ご家庭の判断によりはしを使用することは差し支えありませんので、はしを上手に使うためにも、毎日しを持たせてくださっても結構です。

\*牛乳は、育ち盛りの児童には欠かせない食品なので毎日です。

\*材料の都合により献立が変更になる場合があります。

※給食費の口座振替は、第4期の8月31日(月)となります。



## 《給食の食材について》

野菜や肉などは、季節や納品業者によって変わりますが、8月に使用する主な食材の産地については、下記のとおりです。仕入れ状況において変更になる場合もあります。

食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	千葉(流山市)	こまつな	千葉・茨城	長ねぎ	秋田・青森・千葉
豚肉	千葉	しょうが	高知	はくさい	長野・北海道
鶏肉	岩手・宮崎	だいこん	北海道	赤ピーマン	高知・宮崎
じゃがいも	千葉・北海道	玉ねぎ	北海道	もやし	栃木・群馬・福島
グリーンアスパラガス	栃木	トマト	青森・北海道	冷凍みかん	愛媛
さやいんげん	岩手・青森・福島	にら	茨城	しめじ	長野・新潟
キャベツ	長野・群馬・岩手	にんじん	北海道	エリンギ	長野・静岡
ごぼう	群馬・青森	にんにく	青森	牛乳	千葉・北海道

## 暑さに負けない 夏休みの過ごし方

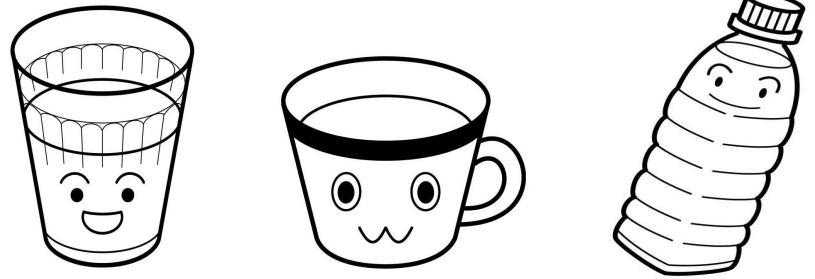
<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

## 熱中症予防のための水分補給

暑さや運動などで大量の汗をかくと、体内の水分量が減少して脱水を起こします。この脱水がすすむと熱中症になります。汗には、ナトリウムやカリウムなどが含まれているので、大量の汗をかく時は、こまめにスポーツドリンクを飲んで、熱中症を予防しましょう。

裏面につづきます。

# Q. どうして水分補給が大切ななの？



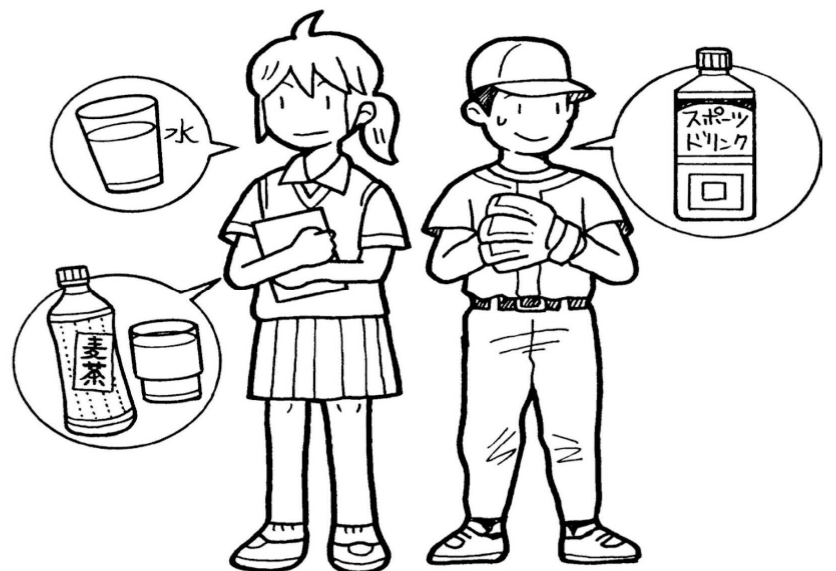
**A** 人間の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。汗には水のほかにナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。ですからたくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われていきます。人間の体はやく60~70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多い脱水や体温上昇などが起こって、熱中症となってしまう重篤の場合は死に至ります。ですから適切な水分補給が大切なのです。



## ふつうのときと汗をたくさんかいたときの



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



## その一口が飲みすぎに！

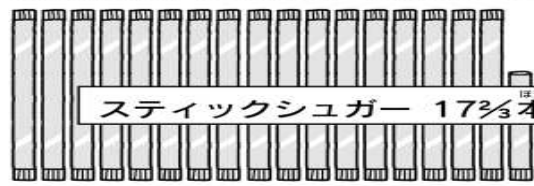


甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分気をつけましょう。

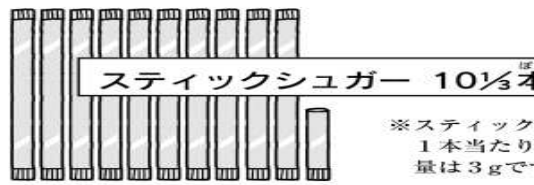
かくれた糖分

### チェック！飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



※スティックシュガー1本当たりの砂糖の量は3gです。

### 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

