



学校給食献立予定表

令和2年8月

廿日市市立廿日市学校給食センター

| 日・曜 | こんだてめい | 廿日市市内産 使用予定 | おもなざいりょう | | | エネルギー (キロカロリー) | 脂質 (グラム) |
|-----|---|----------------|------------------------------------|-------------------------|---|-------------------|--------------|
| | | | 黄(き) おもに熱や力のもとになる | 赤(あか) おもに体をつくる | 緑(みどり) おもに体の調子を整える | | |
| | | | | | | 659 830 | 18.3 23.1 |
| 3 | ごはん 牛乳 とりにくのからあげ なすのみそしる | | ごはん こむぎこ でんぷん あぶら じゃがいも | 牛乳 とりにく わかめ とうふ みそ | にんにく しょうが なす たまねぎ ねぎ | 638 829 | 17.7 23.1 |
| 4 | コッペパン みかんジュース スパゲティナポリタン 火 コールスロー | | パン オリーブあぶら べにばなあぶら さとう スパゲティ | ベーコン ロースハム | みかんジュース たまねぎ キャベツ にんじん マッシュルーム(缶) にんにく パセリ トマト(缶) | 571 738 | 13.2 17.4 |
| 5 | ちゅうかどんぶり 牛乳 水 もやしとこまつなのナムル | | ごはん ごまあぶら さとう でんぷん しろうま あぶら | 牛乳 ぶたにく えび いか わかめ | キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ にんにく もやし こまつな | 562 729 | 11.9 15.7 |
| 6 | セルフライカレーサンド 牛乳 レタスのスープ 木 アイスクリーム | | パン でんぷん アイスクリーム | 牛乳 だいた ぶたにく ベーコン | しょうが にんにく にんじん たまねぎ レタス えのきたけ チンゲンサイ | 607 791 | 22.7 29.9 |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|--|--------------------------|---|------------|--------------|
| 21 | ツイストパン 牛乳 みかんゼリー 金 ナッツとさかな | | パン(さとう・バター) [アーモンド・かぼちゃのたね・ ごま] [みずあめ・さとう] | 牛乳 [カタクチイワシ] | [みかん] | 539 641 | 18.8 21.5 |
| 24 | チーズパン 牛乳 ぶどうゼリー 月 ゴマなしミニフィッシュ | | パン(さとう・バター) [みずあめ・さとう] | 牛乳(たまご・チーズ) [カタクチイワシ] | [ぶどう] | 569 690 | 18.9 22.5 |
| 25 | はいがパン 牛乳 火 ラ・フランスゼリー まめによるこぶ | | パン(はいが・さとう) [みずあめ・さとう] | 牛乳 [だいた・こんぶ] | [ラ・フランス] | 511 608 | 15.2 17.1 |
| 26 | こくとうパン やさいジュース 水 ヨーグルト ナッツとさかな | | パン(くるごとう) [アーモンド・かぼちゃのたね ごま] | ヨーグルト | やさいジュース | 499 597 | 9.8 11.4 |
| 27 | ちらしずし 牛乳 みかんゼリー 木 ゴマなしミニフィッシュ | | ごはん [みずあめ・さとう] | 牛乳 [あぶらあげ] | [にんじん・たけのこ・れんこん・ かんぴょう・ほしいたけ] [みかん] | 511 592 | 9.0 9.3 |
| 28 | ひやむぎ 牛乳 ひやむぎのつゆ 金 アイスクリーム | | ひやむぎ アイスクリーム | 牛乳 | | 414 499 | 11.5 12.6 |
| 31 | ごはん 牛乳 ラ・フランスゼリー 月 こんぶつくだに | | ごはん [みずあめ・さとう] [さとう] | 牛乳 [こんぶ] | [ラ・フランス] [かんでん] | 468 539 | 8.5 8.7 |

※()はパン・ごはんに入っている材料; []は1食用小袋使用, ___ は冷凍食品および加工食品とその材料, は料理力の献立です。
 ※詳しい材料が載った「学校給食献立別使用食材一覧表」を各学校に送っています。必要な方は担任の先生までお申し出ください。
 ※エネルギーと脂質の基準値および摂取量を表示しています。食生活の参考にしてください。
 ※都合により献立や食材料を変更することがありますのでご了承ください。
 ※近年、食品の多様化により、アレルギーの原因となる食べ物も多くなっています。毎月の予定献立表をご確認頂き、食べたことのない食べ物が出てくる場合は、念のため家で食べさせてみるなど、ご配慮をお願いいたします。

おやつをかしこく摂るポイント



| | |
|---|---|
| <p>1 食べ過ぎない</p> <p>自分に合った 量を考えましょう</p> | <p>2 時間を決める</p> <p>食べたらず みがきましょう</p> |
| <p>3 食べる量を決める</p> <p>目安は一日 200 kcal以内で</p> | <p>4 楽しく食べる</p> <p>楽しい時間を過 しましょう</p> |

休み中、おやつを自由に食べる機会も増えますね。
 好きな時間に、好きなだけ食べていませんか？
 スナック菓子などを袋のまま食べたいただけ、ペット
 ボトルのジュースを飲みただけ飲んでいては
 食べ過ぎて本来の食事が食べられなくなります。
 食事の間にお腹がすいて食べるおやつは悪いこと
 ではありませんが、おやつは食事を補うもの、
 補食とも言われています。
 本来の食事が食べられる適量をお皿やコップに
 注ぎ分けて食べるようにしましょう。
 また、だらだら食べ続けて口の中が酸性に傾くと
 歯のミネラル分が失われ続け、唾液による再石灰化が
 できずに虫歯になりやすくなってしまいます。
 時間を決めて食べるなどして、食べていない
 時間を作しましょう。

