



8月分 献立表

御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 11歳以下 たんぱく質 脂質	中学生 12歳以上 たんぱく質 脂質
3日 (月)	ごはん	米					
	鶏肉のさっぱり揚げ	砂糖 油	鶏肉でん粉付き	しょうが	酢 濃口しょうゆ 酒	679kcal 21.5g 18.8g	742kcal 22.6g 20.3g
	チンゲンサイの煮浸し	砂糖 油	平天	チンゲンサイ 人参	濃口しょうゆ だしパック		
4日 (火)	すまし汁	焼きふ	豆腐 わかめ	人参 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック 淡口しょうゆ 塩		
	ごはん	米					
	コーンしゅうまい (小2・中3こ)		コーンしゅうまい			694kcal 21.8g 19.6g	800kcal 25.5g 23.4g
5日 (水)	ブルコギ	ごま油 砂糖	牛肉	人参 玉ねぎ 切干大根 にら にんにく	濃口しょうゆ 塩 みりん		
	冬瓜スープ	春雨 油	鶏肉	人参 青ねぎ 冬瓜	中華スープ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
	パン、レーズンクリーム	パン レーズンクリーム					
6日 (木)	奈良のかぼちゃコロッケ	油	かぼちゃと豚ひき肉のコロッケ			733kcal 25.8g 28.8g	868kcal 30.5g 32.3g
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー 枝豆	フレンチドレッシング		
	パスタスープ	スパゲティ 油	鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
7日 (金)	麦入りしょうゆごはん	米 大麦			だしミックス		
	いわしのかば焼き	油 砂糖	いわしの開きでん粉付き	しょうが	濃口しょうゆ 酒 みりん	778kcal 24.9g 18.2g	855kcal 27.0g 19.9g
	ズッキーニの炒め物	油	ローズハム	ズッキーニ 人参 コーン にんにく	塩 こしょう		
8日 (土)	みそ汁		豆腐 うす揚げ 米みそ	かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ	だしパック		
	リンゴシャーベット (単配)	リンゴシャーベット					



夏休みで学校がない日も
「はやね・はやおき・あさごはん」で
規則正しい生活を送りましょう。

25日 (火)	ごはん	米					
	タコライスの具	油 砂糖	牛ひき肉 ひきわり大豆	玉ねぎ 人参 コーン ダイストマト缶	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	686kcal 22.9g 16.3g	778kcal 26.4g 18.5g
	ミートソース			キャベツ 赤パプリカ			
26日 (水)	タコライスの具 ゆで野菜	油	鶏肉	カリフラワー 玉ねぎ 人参 セロリー パセリ	カレー粉 コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう		
	カレスープ						
	黒糖パン	パン 黒糖				719kcal 31.0g 21.0g	878kcal 35.4g 23.7g
27日 (木)	さわらのレモンバジル焼き		さわらのレモンバジル漬け				
	フルーツ豆乳プリン	豆乳プリン		ミックスフルーツ缶			
	ミートボールのケチャップ煮	じゃがいも 砂糖 油	肉団子	キャベツ 玉ねぎ 人参 青ピーマン ぶなしめじ パセリ	トマトケチャップ トマトピューレ 塩 コンソメ		
28日 (金)	ごはん、ふりかけ	米			おかかふりかけ		
	おろしハンバーグ		ハンバーグ	大根おろし	ほん酢	713kcal 23.7g 20.7g	780kcal 25.8g 22.8g
	オクラの炒め物	油	カットベーコン	オクラ キャベツ 人参	こしょう コンソメ 塩		
29日 (土)	けんちん汁	突きこんにゃく ごま油	豆腐 うす揚げ	ごぼう 人参 干しいたけ 大根 青ねぎ	だしパック 淡口しょうゆ 塩		
	パン、リンゴジャム	パン リンゴジャム					
	オムレツデミグラスソースがけ	砂糖	ブレンオムレツ	えのきだけ ぶなしめじ	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ みりん	640kcal 24.7g 19.2g	764kcal 29.0g 21.4g
30日 (日)	ほうれん草のソテー	マーガリン	ロースハム	ほうれん草 人参	濃口しょうゆ こしょう		
	オニオンスープ	マカロニ じゃがいも 油	チキンウインナー	玉ねぎ 人参 パセリ	淡口しょうゆ コンソメ こしょう		
	ごはん	米					
31日 (月)	里芋コロッケ	油 里芋コロッケ				657kcal 21.7g 15.2g	718kcal 23.4g 16.6g
	ピーマンのみそ炒め	砂糖 油	鶏ひき肉 米みそ	青ピーマン だけのこ しょうが 玉ねぎ	酒 みりん 濃口しょうゆ		
	豆腐の中華スープ	油	豆腐	人参 もやし 玉ねぎ 青ねぎ	塩 こしょう 淡口しょうゆ 中華スープ		

※奈良県産の食材は太字で表しています。

旬の食材



給食でも使われているので、旬の食材を味わっていただきましょう。

8月 給食だより

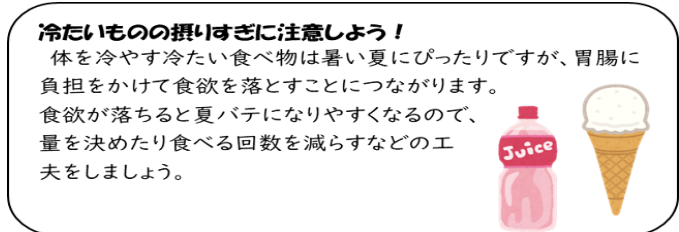
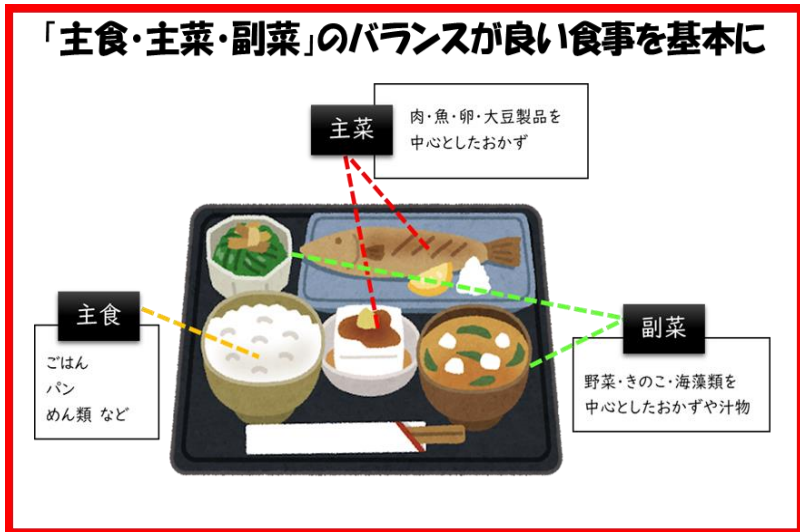
御所市学校給食センター

今年は、いつもより短い夏休みとなり、1学期の終わりと2学期の始まりが8月にあります。
気温が高い日が続きますが、そんな中でも感染予防を心がけながら学校生活を送ることになります。
マスクをしていることで熱中症になりやすくなります。
感染予防だけでなく水分補給も大切にして8月も元気に過ごしましょう♪
8月の献立表は、夏休み後の5日分の献立表もあるので、家で保管しておいてくださいね。



～暑さに負けない体づくりは、食事から～

暑さで食欲が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になったりしていませんか？
夏バテは、ビタミンやミネラルが汗と一緒に流れ出てしまうことに加えて、冷房の効いた室内と外の気温の差が大きいことによって自律神経が乱れることで起こります。また、夏バテの状態が続くと、熱中症にかかりやすくなります。
熱中症になった人のほとんどが夜ふかしや朝ごはんを食べていなかったそうです。
暑さに負けない体を作るために、早寝・早起き・朝ごはんの3つを基本にした規則正しい生活を送ることと、これから紹介する食事のポイントを参考にして生活してくださいね。



元気にすごそう！夏休み

いよいよ夏休みです。学校が休みになると、ついつい夜更かしや朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べなかったり、おやつを食べすぎたりと食生活が乱れやすくなります。
片寄った食事は夏バテや肥満の原因になるので、夏休みの間も規則正しい生活を心がけましょう。



夏休みの生活について、あなたは3つのうちどれを選びますか？☒ チェックしましょう♪

朝ごはん

- ☐ ①朝は食欲がないので、何も食べない。
- ☐ ②野菜ジュースとドーナツを食べる。
- ☐ ③ごはんとみそ汁、目玉焼きを作って食べる。または、パンとスープ、果物入りのヨーグルトを食べる。

昼ごはん

- ☐ ①朝ごはんを食べなかったので、おなかいっぱい食べる。
- ☐ ②ファーストフード店やコンビニで、ポテトフライ・ナゲットなどの揚げ物とハンバーガーやサンドウィッチを食べる。
- ☐ ③そうめん、に、ハムやきゅうりなどの具をプラスして食べる。

夕ごはん

- ☐ ①食後のデザートにアイスクリームを食べる。
- ☐ ②ごはんは太るから食べずに、からあげなどの揚げ物ばかり食べる。
- ☐ ③ごはん、と、旬の夏野菜たっぷりのおかずを食べる。

水分補給

- ☐ ①のどがカラカラになったら、冷たい炭酸ジュースを一気飲みする。
- ☐ ②果汁100パーセントのジュースをこまめに飲む。
- ☐ ③のどが渴いていなくても、こまめにお茶を飲む。運動の時はスポーツ飲料を飲む。

生活リズム

- ☐ ①外は暑いので、冷房の効いた部屋で一日中過ごす。
- ☐ ②深夜のテレビ番組を見るために、カップラーメンを夜食に食べる。
- ☐ ③早寝早起きをして、涼しい時間に体を動かす。

いくつ☒ チェックがたったかな？

①が こ ②が こ ③が こ

①が多かった人は夏バテ注意！



食事は、1日3回、バランスよく食べることが基本です。甘いものをとりすぎると、ビタミンB1が不足して疲れやすくなります。

水分補給には、水やお茶などの甘くない飲み物をこまめにとり、適度に体を動かして汗をかくことも大切です。

給食だよりの「～暑さに負けない体づくりは、食事から～」も参考にしてみてください。

②が多かった人は肥満に注意！



ドーナツやポテトフライなどの揚げ物には、脂肪が多く高エネルギーなので、食べすぎには気を付けましょう。

カップラーメンやジュースなどもなるべくひかえて、ごはんなどの主食を中心に、旬の夏野菜をたっぷり食べると良いですね。夏野菜には、「カリウム」という栄養が含まれており、体の水分やナトリウムの調整をしてくれます。熱中症の対策にももってこいの食材です。

③が多かった人はこの調子で、楽しい夏休みを！

早寝・早起き・朝ごはんなど規則正しい生活を送ること、適度な運動をすること、栄養バランスの良い食事をとることを心がけて、健康で楽しい夏休みを過ごしてください♪

規則正しい生活を送って、2学期も元気に登校してくださいね。



①と②が多かった人は、③の生活を参考にして夏休みを過ごして、2学期も元気に登校してくださいね。