令和2年度

8月分 学校給食予定献立表



	<	食育目標:正しく配膳をしよう>								福島県立ふた	ば未来学園中学	校・高等学校
	付	献立名	エネルギ		カルシウム(mg) 鉄(mg)		主な材料					
\Box			たんぱく質(g) 脂質(g)		歩(mg) 塩分(g)		血 や に く に な る (赤) 体の調子をととのえる (緑) 力や熱のもとになる (黄)					
				アスリート		アスリート	1群	2群	3群	4群	5群	6群
20	(木)	夏野菜チキンカレーライス 牛乳 豆腐ナゲット 海藻サラダ ヨーグルト	867 30.6 27.1	1249 40.5 40.6	464 4.8 2.1	541 9.7		牛乳 ヨーグルト 海そう	人参 かぼちゃ ピーマン さやいんげん	もやしきゅうり にんにく しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ	米さび砂糖	米油でま油
21	(金)	〈世界の料理※韓国料理〉 豚キムチ丼 牛乳 厚焼玉子 キャベツとじゃこのナムル 春雨みそスープ	834 34.2 24.6	1079 41.5 28.0	605 5.1 3.1	693 6.2 3.7	卵 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃ こ	キムチ 人参 にら 小松菜 玉ねぎ	にんにく きくらげ 長ねぎ キャベツ とうもろこし もやし ぶなしめじ えのきたけ 白菜	米 でん粉 白ごま 春雨 きび砂糖	ごま油
24	(月)	<ベジマンデー献立※オボベジタリアン食> ベジガパオライス 牛乳 ベジヤムウンセン もやしと豆苗のスープ	851 32.4 21.7	1121 40.4 25.5	542 5.8 4.0	658 7.5 5.0	豆腐	牛乳	青ピーマン 赤ピーマン バジル 人参 エリンギ 豆苗	ぶなしめじ にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり レモン	米 きび砂糖 でん粉 春雨	米油ごま油
25	(火)	<日本各地の料理※沖縄料理> 豚肉の油みそ ごはん 牛乳 アンダンスー ゴーヤチャンプルー 沖縄そうめん汁	904 36.2 34.9	1195 45.3 41.9	413 3.4 4.6	482 4.4 5.7	赤みそ 豆腐 卵 かつお節 とり肉 ぶた肉 糸かまぼこ	牛乳	人参 こねぎ にがうり	しょうが 玉ねぎ がうり=ゴーヤ	米 そうめん きび砂糖	米油
26	(z k)	ごはん 牛乳 ホキのから揚げ甘酢あん ゆかりあえ 呉汁 米粉餃子	820 34.1 22.1	1176 41.1 32.6	469 3.4 2.8	560 4.4 3.7	ホキ 大豆 ぶた肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 <u>にら</u> みつば 小松菜 赤しそ	玉ねぎ 枝豆 きゅうり 大根 しょうが にんにく 長ねぎ <u>キャベツ</u>	米 でん粉 きび砂糖 <u>米粉</u> じゃがいも こんにゃく	米油
27	(木)	ごはん 牛乳 スパニッシュオムレツ ひじきとベーコンの炒め物 豆乳スープ	852 30.5 28.1	1121 38.0 33.4	496 5.3 2.5	586 6.8 3.1	卵 ベーコン 大豆 豆乳	牛乳 チーズ ひじき	トマト 人参 ほうれん草 さやいんげん 青・赤ピーマン グリンピース	玉ねぎ ぶなしめじ とうもろこし	米 きび砂糖 米粉 じゃがいも	米油
28	(金)	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ ブロッコリーレモン醤油 ミニトマト 旬の食材 ポトフ チーズ	876 34.5 27.2	1130 41.8 30.9	549 5.4 3.6	611 6.3 4.2	ぶた肉 大豆 卵 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト ブロッコリー 人参 さやいんげん	玉ねぎ レモン セロリ とうもろこし	米 パン粉 きび砂糖 でん粉 じゃがいも	オリーブオイル
29	(土)	校内・双来祭のため	877 32.7 25.9	1146 40.0 30.5	512 4.2 3.4	594 5.4 4.1	まぐろフレーク 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草 小松菜	キャベツ こんにゃく ごぼう 大根 長ねぎ	米 きび砂糖 白ごま 米粉	
30	(⊟)	双来祭のため学校給食はありません										
31	(月)	かおりごはん 牛乳 野菜コロッケ いんげんのごまあえ 白玉団子汁 プラム 旬の食材	819 25.6 21.9	1143 35.0 28.9	620 6.2 2.5	819 9.6 3.5	油揚げ 青大豆 高野豆腐	牛乳	さやいんげん 人参 玉ねぎ ほうれん草 青しそ	キャベツ 大根 プラム ぶなしめじ とうもろこし	米 こんにゃく じゃがいも 黒ごま きび砂糖 白ごま 白玉団子	米油
給食	日計	今月の食育目標について		月平均	栄養量			別の食育				
9		日本では、一番手前に箸を横にして置き、手前左側に主食(ごはん・パン)、手前右側に汁物、奥左側に副菜(サラダ・炒め物)、奥右側に主菜(肉・魚・卵)、飲み物を置くのが配膳のマナーとされています。しかし、韓国では、箸やスプーンなどは右側に縦にして置くのが配膳のマナーとなっているなど、各国により配膳のマナーは変わってきます。食事のマナーで一番大切なことは、気持ちよく食事をすることです。その場面で適切なマナーを守って食事をするように心がけましょう。	855 32.3 25.9	1151 40.4 32.4	518 4.8 3.1	616 6.7 4.0	学習しまし 品群の分類 わかり、よ 群をバラン います。中 け、どんな	学1年生が、 たこれにで たこれせで りスは 学の 学り で で で で で で で で で で で で で で で で で で	合わせて、南票記します。 際記します。 就立作成など ご献立にする もも高校生の ているかなど	が立表の食材 3色分類表 での参考で、 いいででいる いいででいる でいる でいる でいる でいる でいる でいる で	の割り振りまよりも食品をいます。 6 然と栄養がき 献立表を見る 向けながら	56つの食 構成が食く 6つのよ品 5ンスも整 5習慣をつ

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。

※食材調達の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

<u>朝ごはん&水分をしっかりとりましょう!</u>

夏本番をむかえ、急に暑さが増すこの時季は、体が暑さに慣れていないため、

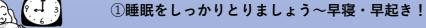
<u>熱中症</u>になりやすく、注意が必要です。朝ごはんを食べて、こまめな水分補給を心がけましょう。

- Q. 熱中症とは??
- A. 高温の環境下で、体内の水分やミネラルのバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなる などして発症する障害の総称です。

油断しないで!



<u>熱中症</u>を防ぐための五か条



②朝ごはんを食べましょう~バランスも考えて!

★夏野菜がポイント★

きゅうり、なす、トマトなど、夏が旬の野菜は 体温を下げる働きがあります!

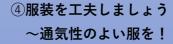
<u>★汗をしっかりかく→水分補給 がポイント★</u>

暑い時や運動時には大量の汗が出ます。これは体温調節のための 働きで、皮膚表面で汗が蒸発し気化熱が奪われることで体温を下げ ています。

熱中症予防のためには、汗をしっかりかくことが重要です。 汗の原料は血液中の水分や塩分ですので、こまめに水分や塩分を補 給するようにしましょう!

(朝のみそ汁、スポーツドリンク、お茶+梅干し・・・など)

③水分をこまめにとりましょう ~甘いジュースではなく、水やお茶!





⑤日陰を選んで歩きましょう~日傘や帽子を活用!