

令和6年



はやおき・あいさつ・あさごはん

こんだて

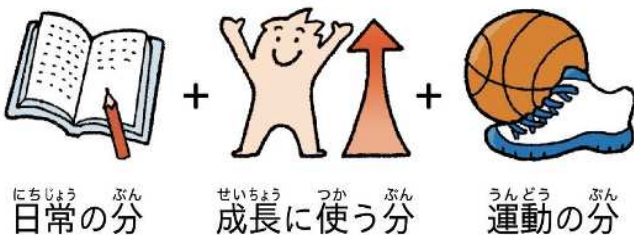
西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
	20日 	21日 フルーツ杏仁 コーンサラダ チキンカレーライス 	22日 ブロッコリーサラダ ハムカツ・ソース にこにこパン 豆乳スープ 	23日 カミカミ昆布 いそべ和え いわしの梅煮 雑穀ごはん 根菜のみそ汁
	給食がお休みの学校	幼稚園	幼稚園	幼稚園
26日 おかか和え 鶏肉の照り焼き 麦ごはん 厚揚げのみそ汁 	27日 からし和え さばの味噌煮 雑穀ごはん いももち汁 	28日 にこにこ豆(きなこ) ごま酢和え 豚肉の味噌焼き 黒米ごはん ジャがいものみそ汁 	29日 ツナサラダ 鮭のパン粉焼き 黒糖パン かぼちゃのポタージュ 	30日 かみかみグミ たくわん和え キムチチャーハン ワンタンスープ
幼稚園	幼稚園	羽太小5年生		

暑い夏こそ、しっかり食べて元気に過ごそう！

食事^{しょくじ}でエネルギーや栄養^{えいよう}を しっかりとりましょう

スポーツ^{スポーツ}をする人^{ひと}はエネルギーや栄養素^{えいようそ}を多く必要^{ひつよう}とします。さらに、子ども^{こども}は成長^{せいせい}に使う分^{ぶん}も必要^{ひつよう}です。家族^{かぞく}より量^{りょう}を増やしたり、料理^{りょうり}を追加^{ついか}したりして、しっかりエネルギーや栄養素^{えいようそ}をとりましょう。



水分補給^{すいぶんほきゅう}は何^{なに}を飲む^の？

普段^{ふだん}は水^{みず}や麦茶^{むぎちや}などにしましょう。汗^{あせ}を多く^{おほ}かく時^{とき}は塩分^{えんぶん}も必要^{ひつよう}なのでスポーツドリンク^{スポーツドリンク}などの塩分^{えんぶん}を含む^{ふく}ものがよいでしょう。清涼飲料^{せいりょういんりょう}は糖分^{とうぶん}が多い^{おほ}ので、水^{みず}のかわりに飲む^のと糖分^{とうぶん}のとりすぎになります。



令和6年8月

献立表

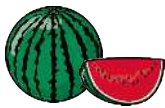
毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

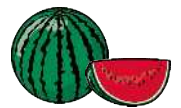
日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる	体の調子を整えるもとになる	熱や力のもとになる	調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価			
					あか	みどり	きいろ			小学校	中学校		
20	火		始業式 										
21	水	幼稚園	チキンカレーライス コーンサラダ フルーツ杏仁	牛乳	鶏肉	にんにく しょうが とうもろこし キャベツ にんじん みかん 白桃	たまねぎ きゅうり パイン 黄桃	にんじん	麦ごはん 米油 じゃがいも 杏仁豆腐	カレールー チャツネ ソース 赤ワイン フレッシュレタス	いも類	709 21.1 19.2 2.4	767 22.5 20.3 2.6
22	木	幼稚園	にこにこパン ハムカツ・ソース ブロッコリーサラダ 豆乳スープ	牛乳	ハムカツ 豆乳	ブロッコリー キャベツ はくさい たけのこ にんじん	とうもろこし きゅうり	にこにこパン 米油 じゃがいも	バックソース イタリアンドレッシング ペシャメルルー 食塩	きのこ類	679 25.0 25.7 3.6	805 29.3 29.6 4.2	
23	金	幼稚園	雑穀ごはん いわしの梅煮 いそべ和え 根菜のみそ汁	牛乳 カミカミ昆布	いわしの梅煮 焼き海苔 カミカミ昆布	ほうれんそう キャベツ はくさい だいこん	もやし にんじん	雑穀ごはん じゃがいも	濃口醤油 みそ だしパック	豆類	581 26.8 13.4 2.8	695 32.6 15.0 3.3	
26	月	幼稚園	麦ごはん 鶏肉の照り焼き おかか和え 厚揚げのみそ汁	牛乳	鶏肉 カツオ節 生揚げ	ほうれんそう キャベツ ねぎ いんげん	もやし にんじん	麦ごはん じゃがいも	濃口醤油 清酒 みりん みそ だしパック	果物類	631 28.7 15.9 2.6	700 32.6 17.4 3.1	
27	火	幼稚園	雑穀ごはん さばの味噌煮 からし和え いももち汁	牛乳	さばの味噌煮 鶏肉	ほうれんそう キャベツ だいこん こまつな	もやし にんじん	雑穀ごはん いももち	からし粉 食塩 濃口醤油 薄口醤油 清酒 だしパック	海藻類	645 28.5 18.0 1.8	773 34.3 20.7 2.2	
28	水	羽太小5年生	黒米ごはん 豚肉のみそ焼き ごま酢和え じゃがいものみそ汁	牛乳 (にこにこ豆(きなこ))	豚肉 油揚げ わかめ にこにこ豆	もやし にんじん だいこん ねぎ	とうもろこし 小松菜	黒米ごはん ごま油 炒りごま じゃがいも	みそ 三温糖 清酒 濃口醤油 穀物酢 だしパック	乳製品	662 29.7 16.8 2.3	732 33.5 18.4 2.6	
29	木		黒糖パン 鮭のパン粉焼き ツナサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳	鮭 粉チーズ ツナ 豆乳	にんにく バセリ キャベツ たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム	オレガノ にんじん	黒糖パン オリーブオイル パン粉 米油 ベーコン 無塩バター	塩 ごしろう 穀物酢 ポタージュルー コンソメ	海藻類	694 35.7 24.8 3.3	818 41.6 28.0 3.8	
30	金		キムチチャーハン たくわん和え ワンタンスープ	牛乳 かみかみグミ	豚肉 炒り卵 鶏肉	にんにく ねぎ グリーンピース キャベツ にんじん たくわん しょうが はくさい 干しいたけ チンゲン菜	白菜キムチ だいこん きゅうり	麦ごはん 炒りごま ワンタン かみかみグミ	濃口醤油 食塩 キムチの素 鶏豚湯 ごしろう	果物類	443 19.3 13.6 3.1	491 22.1 14.8 3.7	

※ 精米、じゃがいも、ねぎ など …太字で表記している食材は、地場産物の食材です。

※ 都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。



暑さに負けず 元気に過ごしましょう！



間食は……

・時間と量を
決めて食べる



・不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)をとる

じゃこ
おにぎり

プルーン入り
ヨーグルト



・食品表示を見ながら
食品を選ぶ




名称○○○○
原材料名○○

エネルギー
たんぱく質


その間食、もしかして……

糖分 とりすぎ!?



チョコレートや清涼飲料、菓子パンなどは糖分
を多く含みます。糖分のとりすぎは肥満や糖尿病、
脂肪肝、むし歯などの原因になります。

脂質 とりすぎ!?



スナック菓子やドーナツなどは脂質を多く含み
ます。脂質のとりすぎは肥満や脂質異常症のほか、
将来大腸がんなどになる危険を高めます。

