



がつ ぶん  
8月分

きゅう しょく こん だて よ てい ひょう  
給食献立予定表



さくら市立押上小学校

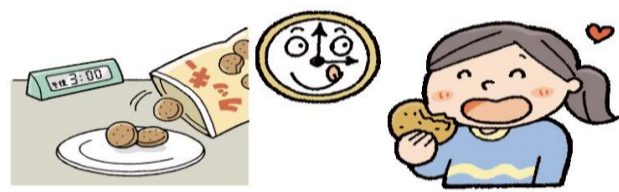
日付	こんだてめい	I補給 - (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		かや熱のもとになる	
29 (月)	サラダうどん (うどん・めんつゆ・サラダうどんのぐ) ◎ごもくあつやきたまご ◆ミニキャロットパン はちみつレモンゼリー ◆ぎゅうにゅう	635 23.8 17 4.5	ツナ わかめ たまご とりにく	ぎゅうにゅう もずく	にんじん たけのこ しいたけ	もやし きゅうり	うどん パン さとう かたくりこ	ごま ゼリー
30 (火)	ごはん モロのなんばんづけ ◎ごぼうサラダ のっぺいじる ◆ぎゅうにゅう	636 24.5 19.2 2	モロ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう ほししいたけ きゅうり	ほうれんそう キャベツ だいこん こんにゃく ねぎ	こめ さといも さとう ごま ごまあぶら	サラダあぶら かたくりこ マヨネーズ
31 (水)	ごはん ◆▼ハヤシライス みかん入りフレンチサラダ ◆ヨーグルト ◆ぎゅうにゅう	682 21.1 18.9 2.1	ぶたにく ハム ヨーグルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト きゅうり	にんにく しょうが キャベツ みかん	こめ じゃがいも ハヤシルウ	サラダあぶら ドレッシング

しょうがっこう ちゅうがくねんひと りいっかい がっこうきゅうしょくせつしゆきじゆん  
小学校 中学年一人一回あたりの学校給食 摂取基準 エネルギー 650Kcal たんぱく質24g 脂質 21.7g

ざいりょうとう つごう こんだて へんこう ばあい  
材料等の都合により、献立を変更する場合があります。

- 主なアレルギー
- ◆乳
  - ◎たまご
  - ☆えび・かに
  - △アーモンド
  - ゆず
  - ▼パイナップル・バナナ

## かんしょく おやつ(間食)について



## だらだら食べはやめよう！



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## 7つの「こ食」

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

**孤食**  
1人で食べること

**小食**  
ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること

**個食**  
複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと

**固食**  
同じものばかり食べる

**濃食**  
濃い味つけのものばかり食べる

**子食**  
子どもだけで食べる

**粉食**  
パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べる

**心身の不調と孤食**  
朝食や夕食を1人で食べる児童生徒は、家族や家族のだれかと食べる児童生徒にくらべて心身の不調を訴える割合が高く、夕食を1人で食べる児童生徒は、身体のだるさや疲れやすさを感じたり、イライラしたりする傾向もあるようです。

