

8月 予定献立表



今月の食生活目標

食生活を見直そう

富士見中学校

夏こそ実行しよう！早寝・早起き・朝ごはん

人間は日中活動し、夜はしっかり休むのが生活の基本です。休み中だからこそ、しっかり「早寝・早起き・朝ごはん」の良い習慣を守っていきましょう！

● 思い切って早起きしよう！ ●

早起きして日中眠くなくても休み中ならお昼寝ができます。涼しい夏の朝は散歩や軽い運動、読書などにぴったりです。

● 寝る時間を決めよう！ ●

毎日寝る時間を決めて、守りましょう。お祭りなど特別な日があっても、次の日はまたしっかり守るようにしましょう。

● 朝ごはんのお手伝いをしよう！ ●

お手伝いを進んで行いましょう。を並べたり、洗い物、後片付けなどから始めてみましょう。

せっかくの夏休み、だらだらなんとなく過ごすよりも、規則正しい生活リズムで過ごした方が充実した夏休みを送れるはず。自分に厳しく自己管理できる人を目指しましょう。

夏に作ったよい生活リズムは、秋からの宝物になりますよ！

日曜日	献立						給食に使われる食品						栄養量			
	太字は「かみかみメニュー」						血や肉になる			体の調子を整える		力や熱になる		エネルギー kcal	タンパク質 g	
	主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	デザート その他	1群 魚・肉 卵・大豆 大豆製品	2群 牛乳 乳製品	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜 果物	5群 穀類 芋 砂糖	6群 油脂 種実類	脂質 g			塩分 g
22 月	カレーライス	夏野菜カレー	大豆サラダ			果物	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 スチミア	人参 南瓜 ほうれん草 ピーマン トマト	にんにく 生姜 玉葱 スズキニ なす コーン キャベツ 果物	ご飯	油	871 kcal	27.1 g	28.2 g	2.6 g
23 火	キムチご飯	鶏肉の唐揚げ	ラーメンサラダ		凍り豆腐のスープ		豚肉 鶏肉 ハム 凍り豆腐 ベーコン	牛乳	人参 にら	生姜 白菜 にんにく コーン きゅうり 玉葱 キャベツ 椎茸	ご飯 砂糖	ごま油 ごま油	894 kcal	30.9 g	32.2 g	4.2 g
24 水	ツナにゅうめん	ツナにゅうめんの具	南瓜の春巻き ピーナッツ和え		ツナにゅうめんの汁	ミルク	ツナ なると	牛乳 チーズ	ほうれん草 南瓜 人参 小松菜	椎茸 玉葱 長葱 きゅうり キャベツ もやし	麵 砂糖 ミルク 春巻きの皮 小麦粉	油 ピーナッツ	937 kcal	29.7 g	27.3 g	4.7 g
25 木	ご飯	焼肉	磯香和え		夕顔の味噌汁	白桃ゼリー	豚肉	牛乳 しらす 海苔 寒天	人参 南瓜 さやいんげん	にんにく キャベツ もやし 夕顔 玉葱 りんご 生姜 もも缶	ご飯	油	769 kcal	31.0 g	16.6 g	3.2 g
26 金	ココア揚げパン	凍り豆腐のラタトゥイユ	ノンオイルサラダ		キャベツのスープ		凍り豆腐 ベーコン ツナ かにかま	牛乳 わかめ	南瓜 トマト 赤ピーマン	にんにく なす 玉葱 コーン キャベツ スズキニ きゅうり レタス セルリー	パン 砂糖	オリーブ油 油 バター	834 kcal	27.3 g	31.4 g	4.3 g
29 月	なす入り麻婆丼	なす入り麻婆豆腐	春雨サラダ		きのこ小松菜のスープ	果物	豚肉 豆腐	牛乳	ピーマン 人参 赤ピーマン 小松菜	なす 玉葱 しめじ にんにく 生姜 椎茸 もやし きくらげ えのき きゅうり 果物	ご飯	油	834 kcal	30.3 g	23.0 g	3.9 g
30 火	ご飯	卵焼き 肉じゃが	のりの佃煮 ピリ辛きゅうり				ハム 卵 豚肉	牛乳 岩海苔 青海苔 チーズ	人参 さやいんげん	きゅうり 玉葱 椎茸	ご飯	油	810 kcal	31.2 g	22.0 g	2.7 g
31 水	ソフト麺	肉味噌ソース	梅風味サラダ		肉味噌ソースの汁	キャロットケーキ	豚肉 卵	牛乳	人参 ピーマン	生姜 にんにく 玉葱 もやし 椎茸 レタス きゅうり 水菜	麵 砂糖	油 ごま油 バター	869 kcal	30.2 g	22.9 g	4.3 g

献立は都合により変更することがあります。

中学生の栄養量目標値は

エネルギー850kcal、たんぱく質19~35g、脂質23.6~28.3g、塩分は3.0g以下です。

8月の平均栄養価は

エネルギー848Kcal、たんぱく質29.7g、脂質25.5g、塩分3.8gです。

イラストなど出典・・・食育ファーム：健学社

食育ブック：少年写真新聞社

