◇学校別内訳◇

豊見城小	709	豊見城中	897
とよみ小	689	長嶺中	632
長嶺小	553	伊良波中	951
座安小	534	とよむ教室	10
上田小	878	給食センター	50
伊良波小	636	合計	8133
豊崎小	855		
ゆたか小	749		

令和３年 豊見城市立学校給食センター（☎850-4585）

8月の予定献立表

学校給食の栄養基準量	学校	エネルギー	たんぱく質	脂質
	小学校	650kcal	26.8g	18g
	中学校	830kcal	34.3g	23.1g

（ア）… アレルギー対象原材料を含みます。
卵…卵　乳…乳及び乳製品　麦…小麦　ゼ…ゼラチン　ピ…落花生（ピーナツ）　オ…オレンジ　鶏…鶏肉　アモ…アーモンド　や…やまいも　カシ…カシュ・ナッツ　も…もも　パ…パイン　牛…牛肉　ご…ごま　豆…大豆　豚…豚肉　さ…さば　ア…アサリ　エ…エイ　カ…カニ　バ…バナナ　り…りんご　ビ…ビカニン

材料と体内でのはたらき	
赤の食品	血や肉や骨をつくる。
黄の食品	働く力や体温となる。
緑の食品	からだの調子をととのえる。

8月 栄養指導目標　規則正しい食習慣を身につける　・規則正しい食習慣・間食のとり方

丈夫な骨をつくろう！

給食のない夏休みは、牛乳を飲む機会が減るため、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは骨や歯をつくる成分であり、生きていく上で欠かすことのできない無機質（ミネラル）の一つです。成長期にカルシウムが不足すると、骨や歯がもろくなり、将来、骨粗しょう症や生活習慣病のリスクが高まります。毎日の食事で、意識してカルシウムをとるようにしましょう。

牛乳は手軽にとれる上に、体内へのカルシウムの吸収率が高いという特長があります。
夏休みにも、毎日コップ1～2杯飲みましょう。

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう！

毎日、厳しい暑さが続いていますが、夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

ビタミンB1を多く含む食べ物

骨を丈夫にするコツ

1日3回、栄養バランスのとれた食事をとる

食事を抜くと、1日に必要なエネルギーや栄養素が不足しやすくなります。

カルシウムの多い食品をとる

ビタミンDやビタミンKを一緒にとると効果的です。

適度に運動をする

丈夫な骨をつくるには、適度な運動で骨に刺激を与えることが必要です。

睡眠をしっかりとる

骨の成長にもかかわる「成長ホルモン」は、寝ているときに分泌されます。

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもとになる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

ネバネバ野菜

ネバネバのもとになる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

カルシウムの多い食べ物

カルシウムの吸収を促進する ビタミンDの多い食べ物

イワシ・サケ・サンマなどの魚介類　乾燥きくらげ　乾燥しいたけ

※日光に当たることて、皮膚てつくられます。

骨へのカルシウムの取り込みを助ける ビタミンKの多い食べ物

モロヘイヤ・小松菜・ほうれん草などの青菜類　納豆

お知らせ

今月の目玉食材

【県産食材補助事業】
25(水)・アグー豚

【国産農水産物対策事業】
27(金)・レタス
・にんじん
・ゴーヤ

令和初！スイカ登場！

6月にスイカ（中学校のみ）登場しました。

約100玉のスイカをていねいにカットしました。

給食費は納め忘れのない口座振替をおすすめします

牛乳が苦手な人は

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめ！

牛乳・乳製品アレルギーなど、牛乳を飲めない人は、、、

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。

25(水) 1学期後半開始　牛乳

米粉のガトーショコラ　ア豆
さんまの生姜煮　ア麦、豆
アグー肉じゃが　ア豚、豆、麦
ごはん　ア無

赤	牛乳、さんま、アグー豚、豆乳
黄	こめ、大豆油、じゃがいも、三温糖、砂糖、水あめ、てんぷん、米粉、植物油
緑	にんじん、たまねぎ、あお豆、こんにゃく、にんにく、しょうが

26(木)　牛乳

ふわふわオムレツ　ア卵、豆、麦
チキンのカチャトーラ　ア豆、麦、鶏
ごはん　ア無

赤	牛乳、鶏肉、卵
黄	こめ、大豆油、三温糖、てんぷん、植物油
緑	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン、黄ピーマン、にんにく、トマト

27(金)　牛乳

夏バテ解消牛丼
牛丼の具　ア牛、豆、麦
ごはん　ア無
冷凍パイン　アパ
レタススープ　ア豚、鶏、り、豆、麦

赤	牛乳、ベーコン、牛肉
黄	こめ、春雨、三温糖、大豆油
緑	たまねぎ、にんじん、レタス、にんにく、ゴーヤー、パイン

30(月)　牛乳

れんこんきんぴら　ア鶏、豆、麦、豚
納豆　ア豆、麦
鶏汁　ア鶏、豆
ごはん　ア無

赤	牛乳、鶏肉、みそ、豚肉、ちきあぎ（卵抜き）、納豆
黄	こめ、じゃがいも、大豆油、三温糖
緑	だいこん、えのきだけ、にんじん、ちんげんさい、れんこん、きくらげ

31(火) 831(やさい)の日　牛乳

青りんごゼリー　アり（小学校）
アセロラゼリー　アり（中学校）
ごぼうチップス　ア豆、麦
スタミナ夏カレー　ア鶏、豆、麦、り、牛、乳、ゼ
ごはん　ア無

赤	牛乳、鶏肉、鶏レバー、脱脂粉乳
黄	こめ、じゃがいも、小麦粉、大豆油、てんぷん、マーガリン、砂糖、生クリーム
緑	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、なす、へちま、ブロッコリー、コーン、にんにく、ごぼう、りんご、アセロラ

料理に挑戦してみませんか？

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること
・髪が長い人は結びましょう。
・エプロンや三角巾を身につけましょう。
・爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

葉野菜を手でちぎる	卵を割る お米を洗う	ピーラーで皮をむく	包丁で野菜を切る	火を使って調理する
レベル1	レベル2	レベル3	レベル4	レベル5

★学校給食は皆さまの納める給食費からつくられます。毎月１０日までに納めましょう★
☆材料、天候、その他の都合により献立変更する場合があります。