

# 8月予定献立表

庄中学校

令和4年8月18日

日付	献立名	食品の主なたらき			その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
26 (金)	【季節の料理】 なすのみそ豚丼 牛乳 きゅうりの酢の物 冷凍みかん	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉	○豚肉もも ○中みそ ○牛乳 ○しらす干し小 ○塩蔵わかめ	○にんにく ○しょうが ○なす ○たまねぎ ○いんじん ○青ピーマン ○白ねぎ ○まつな ○きゅうり ○冷凍みかん	○しょうゆ ○酒 ○食塩 ○酢	620
29 (月)	ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ 金平つ餅 えのきたけのみそ汁	○精白米 ○つきごんにやく ○ごま油 ○上白糖	○牛乳 ○さわら ○ひじき ○油揚げ ○豆腐 ○塩蔵わかめ ○中みそ ○白みそ	○ねぎ ○しょうが ○ごぼう ○いんじん ○たまねぎ ○えのきたけ	○しょうゆ ○みりん* ○水 ○酢 ○煮干し(だし)	655
30 (火)	牛丼 牛乳 くさわかめの酢の物	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○茶こんにやく ○ごま油	○牛肉ももスライス ○牛乳 ○塩蔵くさわかめ	○たまねぎ ○ごぼう ○にんにく ○ねぎ ○まつな ○キャベツ	○酒 ○しょうゆ ○みりん * ○削りだし(だし) ○水 ○酢 ○一味	598
31 (水)	【世界の料理(中国)】 ごはん 牛乳 八宝菜 もやし中華あえ	○精白米 ○サラダ油 ○上白糖 ○でん粉 ○ごま油	○牛乳 ○豚肉もも ○短冊い か 冷凍 ○うすら卵水煮 まぐろ 水煮	○にんにく ○たまねぎ ○乾しいたけ ○たけのこ ゆ ○キャベツ ○ねぎ ○しょうが ○まつな ○りょうまやし	○食塩 ○しょうゆ 白 ○しょうゆ ○酒 ○スー トウ ○酢	601
						24.5
						31.1
						27.8

※献立は材料その他の都合により変更することがあります。  
※特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日(飲用牛乳を除く): 26日、29日、30日

## 8月 もいっし表



25日(木)	26日(金)
<p>29日(月)</p>	<p>30日(火)</p>
	<p>31日(水)</p>

ぼくのわたしの食事目標

例：朝ごはんを毎日たべる など

## 朝食で3つのスニッチを



- 体のスニッチ**

朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。
- 脳のスニッチ**

ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。
- おなかのスニッチ**

体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。