# 8月 給食献立表

C-7ブロック　和歌山市立　中学校

牛乳は、赤色の食べ物　パン・ご飯は、黄色の食べ物

| 日付 | 曜日 | 主食 | 牛乳 | 献立 | | おもに体をつくるもとになる（赤色の食べ物） | おもに体の調子を整えるもとになる（緑色の食べ物） | おもにエネルギーのもとになる（黄色の食べ物） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | 火 | ご飯 | ○ | ハンバーグ（ケチャップ） | 平皿 | ハンバーグ | | |
| | | | | ウインナーポテト | 小皿 | チキンウインナー | 玉ねぎ | じゃがいも　油 |
| | | | | キャベツのみそ汁 | 汁椀 | 油揚げ　みそ | キャベツ　玉ねぎ　にんじん　青ねぎ | |
| 26 | 水 | ご飯 | ○ | 鮭のおろし玉ねぎダレ | 平皿 | 鮭 | 玉ねぎ　ゆず | でんぷん　油　砂糖 |
| | | | | いんげんのごま和え | 小皿 | | いんげん | ごま　砂糖　練ごま |
| | | | | じゃがもちのみそ汁 | 汁椀 | 油揚げ　みそ | こんにゃく　大根　にんじん　青ねぎ | じゃがもちボール |
| 27 | 木 | ご飯 | ○ | 鶏ニラ丼 | 平皿 | 鶏肉 | にら　にんにく　しょうが | でんぷん　油　砂糖 |
| | | | | きゅうりの塩昆布和え | 小皿 | 塩昆布 | きゅうり　にんじん | ごま |
| | | | | すまし汁 | 汁椀 | 豆腐　かまぼこ | 玉ねぎ　にんじん　青ねぎ | |
| 28 | 金 | ご飯 | ○ | あんかけうどん | 汁椀 | 鶏肉　かまぼこ　油揚げ | しめじ　玉ねぎ　にんじん　青ねぎ | うどん　でんぷん |
| | | | | ツナそぼろ　ご飯にかけて食べてください | 平皿 | マグロ（ツナ） | | 砂糖 |
| | | | | はりはり漬け | 小皿 | | 切干大根　きゅうり | 砂糖 |
| 31 | 月 | パン | ○ | ブラウンシチュー | 汁椀 | 豚肉 | にんにく　玉ねぎ　にんじん　グリンピース | じゃがいも　油 |
| | | | | チキンナゲット | 平皿 | チキンナゲット | | 油 |
| | | | | フレンチサラダ | 小皿 | | キャベツ　きゅうり　とうもろこし | フレンチドレッシング |

夏休みが終わりました。長いお休みで早起き、早寝、朝ごはんなどの生活リズムが乱れてしまっている人もいるかもしれません。
自分の生活をふりかえって、生活リズムをととのえましょう。

## 生活リズムのととのえ方

**早起き、早寝をする**

夜ふかしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早起き、早寝を心がけましょう。

**朝の光を浴びる**

朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている生体時計を地球の1日24時間周期に合わせることができます。

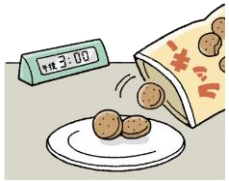
**規則正しく食事をとる**

1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつくりやすくなります。

**日中は活動的にすごす**

日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

## 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
・食品表示を見ながら食品を選ぶ

※天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂肪 | 食塩相当量 | カルシウム | マグネシウム | 鉄 | 亜鉛 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 学校給食摂取基準 | kcal | エネルギーの13～20% | エネルギーの20～30% | 2.5g未満 | mg | mg | mg | mg | μgRAE | mg | mg | mg | g |
| | 830 | | | | 450 | 120 | 4.0 | 3.0 | 300 | 0.50 | 0.60 | 30 | 6.5 |