

令和7年度
8月



献*立*表

8月のもくひょう はやね、はやおき、あさごはん

この二次元コードから献立表や食
材産地をみることができます。※
毎月1日頃に更新されます。



天瀬学校給食共同調理場

日	こんだて名		主に体をつくるもの	主に体の調子をととのえるもの	主に熱やちからになるもの	エネルギー (八訂成分表)
25月	 しぎょうしき					
26火	えだまめごはん	あげぎょうざのやくみそーすがけ とんこつはるさめ	牛乳 豚肉 ぎょうざ	えだまめ しょうが コーン もやし 白ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 にんにく キャベツ	米 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ	628
27水	ごはん	キャベツナソテー カレーうどん フルーツムース	牛乳 ツナ 豚肉 かまぼこ	キャベツ コーン にんじん たまねぎ しめじ 白ねぎ	米 油 うどん	657
28木	まあいパン	てりやきチキン ミネストローネスープ レーズンクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん トマト にんにく	パン じゃがいも マカロニ 油	604
29金	ごはん	やきにくどん コンソメスープ れいとうみかん	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ	にんじん たまねぎ キャベツ 白ねぎ えのき しらたき えだまめ アスパラガス コーン みかん	米 砂糖 油	595

夏バテしない食生活を!

猛暑が続く、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりしていませんか？
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲を増す、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。



食欲がないときは？

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリッとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を
欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る「抗酸化作用」のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ
食べない

食事が食べられなくならないように、時間と量を考えましょう。

夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミン B1」を食事に取入れましょう。ビタミン B1 は、にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B1 を多く含む食品例

薬味たっぷりがおすすめ!

★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

今月の目標は、「早寝、早起き、朝ごはん」です。
早く寝て、朝すっきり起きて、しっかり朝ごはんを食べることは、
元気に1日を過ごすためにとても大切です。
生活のリズムをととのえて、2学期も元気に過ごしましょう!

☆牛乳は毎日あります! ☆

都合により、材料や献立の一部を変更する場合があります。ご了承ください。