



献立表



こんげつ きゅうしよくむくひよう
今月の給食目標

はやね はやお あさ
「早寝 早起き 朝ごはん」
せいかつ ととの
～生活のリズムを整えよう～

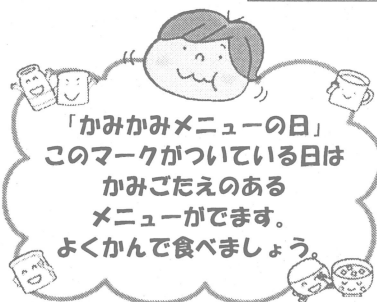


牛乳は毎日
つきます！



津江学校給食共同調理場

にち 日	よう 曜	しゅ 主 食	ふく 副 食	ス プ リ ン	エ ネ ル ギ ー (kcal)	き	あか	みどり
					小 中	主に熱や力になるもの	主に血や肉になるもの	主に体の調子をととのえるもの
25	火	始業式						
26	水	わかめごはん	肉団子と春雨のスープ フルーツのゼリーあえ		516 671	米 春雨 ごま油 ゼリー	牛乳 わかめ 肉団子	玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ ねぎ みかん パイン 黄桃
27	木	コッペパン	やきそば 海藻サラダ		635 826	パン やきそば 麺 油	牛乳 豚肉 ちくわ 青のり しらす干し わかめ 赤つのまた 白きりんさい 茎わかめ	玉ねぎ にんじん キャベツ もやし 白ねぎ きゅうり
28	金	麦ごはん	豚汁 赤魚の揚げ煮		559 727	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 赤魚	玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ
31	月	麦ごはん	831たっぷりカレー ハンバーグ	 やさい 831の日	613 797	米 麦 油	牛乳 鶏肉 ハンバーグ(豚、鶏)	玉ねぎ にんじん にんにく かぼちゃ トマト ピーマン
平均栄養価					580 755	※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。 ※小学生の平均栄養価は中学年の量を基準としています。		



★8月の 日産食材
お米（日産産ひのひかり）

保護者の方へ

日田市HPにて、
献立表を
掲載しています。
是非、ご覧ください。



水分補給

1 のどがかわく前から飲もう！

早めに少量ずつ給水する方が
脱水の危険性が低くなります。

2 少なくとも30分おきに 100～200ml補給しよう！

3 水分は食塩や糖質といっしょの方が 吸収されやすい！

運動時の給水は、
0.1～0.2%程度の食塩と
2～5%程度の糖質を含む飲料が最適。

ただし、塩分補給に関しては
長時間の激しい運動を行わない限り、
通常の食事からの摂取でカバーできるため、過剰摂取に注意！

手作り スポーツドリンク

- ・水 500ml
- ・さとう 10～20g
- ・しお 0.6g(小さじ $\frac{1}{8}$)
- ・レモン汁 10g(小さじ2)

- ①水とさとうをまぜます。
- ②しお、レモン汁を加えてまぜます。
※日持ちはしません。
作ったら早めに飲みましょう。
※水筒…プラスチック製などを使い、
金属製は避けましょう。

日常的に、スポーツ飲料を飲むと
塩分、糖分のとりすぎになります。
ふだんは、水や麦茶などを
飲みましょう。

