



8月 給食献立予定表

【宇都宮市立清原中学校】



今月の目標：栄養について考え、いろいろな食品を食べるようにしよう

*材料購入などの都合により、献立を変更することがあります。

日	曜日	献立名			1人あたり エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色	その他の	穀類・いも	油脂
		主食	牛乳	主菜・副菜・その他		豆・豆製品	小魚・海そう	野菜	野菜・果物	類・砂糖	
						おもにたんぱく質を多く含む	おもにカルシウムを多く含む	おもにカロテンを多く含む	おもにビタミンCを多く含む	おもに炭水化物を多く含む	おもに脂質を多く含む
26	金	麦入りごはん		チキンカレー ゆで野菜 イタリアンドレッシング 日向夏ゼリー	864 24.4 20.3 2.7	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ にんにく きゃべつ	米 麦 じゃがいも ゼリー	サラダ油 ドレッシング
29	月	ツナスパゲティ		手づくりのアメリカンドッグ ゆで野菜 和風ドレッシング ヨーグルト	806 31.2 33.3 2.8	ソーセージ ベーコン ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	たまねぎ きゃべつ もやし	小麦粉 スパゲティ 砂糖	サラダ油 オリーブオイル
30	火	豚丼		冷奴 もやしのソテー	797 29.2 23.6 2.6	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	ねぎ もやし たまねぎ	米 麦 砂糖	サラダ油 ごま油
31	水	麦入りごはん		いかの西京味噌焼き 生揚げの辛味炒め にら玉汁	778 31.1 24.2 2.3	いか みそ 豚肉 卵 生揚げ	牛乳	にんじん にら	えのきたけ 生姜 たまねぎ	米 麦 でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま油
今月の平均栄養量					1人あたり 811	たんぱく質 28.9g	脂質 25.3g	カルシウム 371mg	鉄 4.3mg	ビタミンC 32mg	塩分 2.6g
所要栄養基準値					1人あたり 830	たんぱく質 34.0g	脂質 23.0g	カルシウム 450mg	鉄 4.0mg	ビタミンC 30mg	塩分 2.5g

夏こそ、牛乳!

【お知らせ】

・8/29～9/2 2年生社会体験学習（給食なし）

牛乳には、カルシウムや良質なたんぱく質が多く含まれています。給食がなくなる夏休み中も、お家で牛乳を飲むようにしましょう。

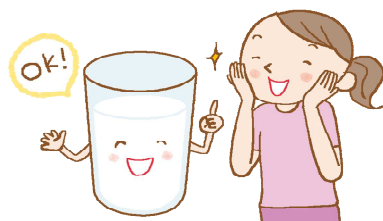
牛乳は栄養のカクテル!

たんぱく質やカルシウムなどの無機質（ミネラル）だけでなく、炭水化物（糖質）、ビタミンなども含んでいます。



飲んでもそんなに太りません

健康的なイメージから、「飲むと太る」と敬遠する人がいますが、気にしなくて大丈夫です。むしろ毎日の食事の栄養バランスが整いやすくなります。



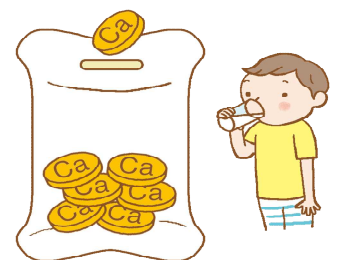
体の成長には運動と睡眠も大切!



「背を伸ばしたい」と牛乳だけに頼るのは禁物。骨の成長には運動や十分な睡眠も大切なのです。

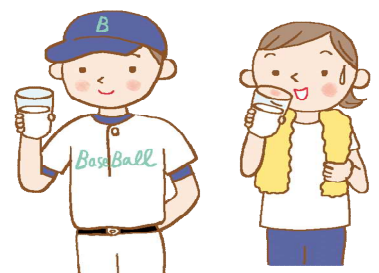
カルシウムの吸収率がばつぐん! 将来への「カルシウム貯金」にも

牛乳のカルシウムは体によく吸収され、一生丈夫な骨にするための「カルシウム貯金」にもピッタリ。



牛乳で強く、暑さに負けない体を

運動後の牛乳は強い体づくりにピッタリ。夏前から始めれば熱中症の予防にも役立ちます。



大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!



カルシウムは大豆（枝豆）や豆乳や納豆・豆腐などの大豆製品や小魚からもとれます。モロヘイや小松菜などの野菜にも多く含まれています。