

8月 きゅうしょくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでののはたらき					
			からだのそしきをつくる (あか)		からだのちょうしをととのえる (みどり)		エネルギーになる (き)	
こんだてめい			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂
27 (火)	しよくパン ココアクリーム たらこスパゲティ	627 15.8	ベーコン ハム めんたいこ	ぎゅうにゅう 	ほうれんそう 	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム しめじ	パン スパゲティ さとう	あぶら ココアク リーム
28 (水)	むぎごはん カレー フルーツジュレ	659 12.1	ぎゅうにく 	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん 	たまねぎ にんにく ライチ しょうが もも みかん パイン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら
29 (木)	パインパン フォーガー はるまき こまつないため	610 13.6	とり ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	もやし かぼす たまねぎ ちんげんさい キャベツ	パン ビーフン はるさめ	あぶら
30 (金)	ごはん みそしる きんときまめコロッケ きんぴらごぼう	634 13.2	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ きんときまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ こまつな いんげん	ごぼう えのき	こめ さとう こんにやく	あぶら ごま

太字が地場産物使用の食材です。

*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
8月分平均	633	13.6
基準値	650	摂取エネルギーの13~20%

きゅうしょくしょうかい ~給食レシピ紹介~

はるさめ す もの 春雨の酢の物



あつ 暑いときに食べると
た さっぱりします!

ざいりょう にんぶん <材料 4人分>

- りょくとうはるさめ 緑豆春雨 ... 40g
- きゅうり ... 1/2本
- にんじん ... 5センチ
- ちくわ ... 1/2本
- しろ 白ごま ... 少々
- す 酢 ... 大さじ2
- さとう 砂糖 ... 大さじ2
- しお 塩 ... 少々

つくかた <作り方>

- 春雨は熱湯でゆでておとし、ざるにとり、水で洗う。
- にんじんはせん切りし、ゆでて冷ましておく。きゅうりは小口切り、ちくわは半月切りにする。
- 白ごまは乾煎りし、軽くすっておく。
- 調味料を合わせる。
- 春雨、きゅうり、にんじん、ちくわを混ぜ合わせ、4の調味料で味つける。

チェック

生活リズムをととのえよう!

なつやす お 夏休みが終わり、学校が始まりました。明日からは給食も始まります。げんき がっこうせいかつ す 元気に学校生活を過ごすには、せいかつ 生活リズムをととのえることが必要です。つぎ こうもく 次の項目のうち、あてはまるものにチェックして、いま せいかつ 今の生活リズムをかくにん 確認しましょう。

<input type="checkbox"/>	あさ た 朝ごはんを食べて いる 	<input type="checkbox"/>	はや お 早起きをして朝の ひかり 光をあびている 	<input type="checkbox"/>	あさ き 朝、決まった時間 お に起きている
<input type="checkbox"/>	まいにちはいべん 毎日排便がある 	<input type="checkbox"/>	しよく き 3食、決まった時間 しょくじ に食事している 	<input type="checkbox"/>	げんき うんどう 元気に運動をして いる
<input type="checkbox"/>	ゆうしょくいこう 夕食以降は間食を していない 	<input type="checkbox"/>	お まえ 寝る前までテレビを みていない 	<input type="checkbox"/>	はや お 早く寝ている

チェックがつかない項目を見直して、たいちょう くす 体調を崩さないように気をつけましょう!