



# 8月予定献立表



令和2年度 北区立神谷中学校

日	曜	牛乳	献立名	時程	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー 食材
24	月	○	カレーライス	A	鶏肉	米・バター・油・小麦粉・ じゃが芋	にんにく・生姜・玉葱・セロリー・ 人参・ホールトマト	836 kcal	
			ツナサラダ		ツナ・大豆	油	キャベツ・もやし・小松菜・レモン	26.2 g 28.4 g 3.1 g	
25	火	○	えびチャーハン	A	★えび・鶏卵・大豆	米・油	生姜・人参・葱・エリンギ・ピーマン	770 kcal	えび
			ポテト春巻き		ベーコン	揚げ油・じゃが芋・春巻きの皮		26.4 g	
			中華スープ		木綿豆腐	油・ごま油	人参・玉葱・もやし・青梗菜	23.3 g 2.9 g	
26	水	○	チキンドリア	A	鶏肉・調理牛乳・豆乳・ 生クリーム・ピザチーズ	米・バター・油・小麦粉	人参・玉葱・マッシュルーム	771 kcal	
			ひじきスープ		ひじき・木綿豆腐・鶏卵		人参・小松菜	31.0 g 28.7 g 2.8 g	
27	木	○	白ごま坦々うどん	A	鶏肉・大豆	冷凍うどん・油・ごま油★練 りごま★白いりごま・砂糖	にんにく・生姜・玉葱・人参・白 菜・小松菜	764 kcal	ごま
			さつま芋蒸しパン		鶏卵・調理牛乳	小麦粉・バター・砂糖・さつ ま芋		27.9 g 21.8 g 3.2 g	
28	金	○	あぶたま丼	A	油揚げ・鶏卵・刻みのり	米・砂糖	玉葱・人参・干し椎茸・葱	809 kcal	
			シャキシャキ和え			ごま油	切り干し大根・もやし・小松菜	30.6 g 27.1 g 2.5 g	
31	月	○	豚丼	A	豚肉	米・油・砂糖・澱粉・しらた き	生姜・玉葱・葱・えのき	749 kcal	ごま
			和風サラダ		鶏卵	油★白いりごま	キャベツ・人参・大根	27.4 g 20.3 g 2.3 g	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています  
 ※都合により給食の献立が変更になる場合があります。

摂取基準値と 今月の充足率	エネルギー	830 kcal	94.3	%
	たんぱく質	30.0 g	94.3	%
	脂質	25.0 g	99.6	%
	食塩相当量	2.5 g	102	%

## 規則正しい生活リズムが大切

朝寝坊や夜ふかしが続くと、体内時計のリズムが夜型化します。すると、時差ぼけのような状態になり、体調不良を起こしやすくなってしまいます。この時差ぼけ状態をくり返していると、肥満や生活習慣病を引き起こしやすくなります。毎日、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活リズムを守ることが大切です。



## とりすぎ注意! 甘い飲み物

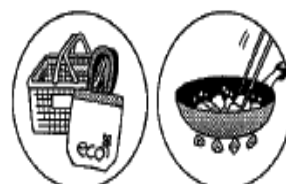
ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



## できることから始めよう 家庭の仕事

家庭の仕事には次のようにさまざまなものがあります。

- ・買い物をする
- ・食事をつくる
- ・使った食器や調理器具を片づける
- ・ごみを分別して捨てる



自分のできる家庭の仕事を見つけて、実行していきましょう。家族や周りの人と協力し合い、支え合って生活していくことが、自立につながっていきます。

また、実行した家庭の仕事をふり返り、さらによりよい方法を考えて工夫しながら、家族と協力して続けていくことが大切です。

