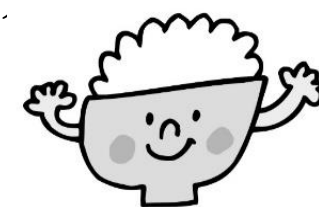




【月の栄養価】
エネルギー = 670Kcal
たんぱく質 = 25.1g
しじふ = 21.9g
(基準値)
(650Kcal)
(21.1g~32.5g)
(14.4g~21.6g)

*栄養価(基準値)は、小学校3・4年生の数値です。
中学生は、この約1.3倍になります。



弟子屈町学校給食センター

日	こ ん だ て め い		黄のなかま 熱や力のもとになるもの	赤のなかま 血や肉や骨になるもの	緑のなかま 体の調子を整えるもの
曜日	しゅしよく	ふくしよく			
22 日		スパゲッティミートソース			
	スパゲッティ		スパゲッティ・バター・さとう・あぶら	ぶたにく・だいず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・トマト
金 曜		★ ましゅうメロン		牛乳	
25 日		さばのしょうがに	こめ さとう	さば	しょうが
	ごはん	だいこんときゅうりのそくせきづけ		かつお 牛乳	だいこん・きゅうり・しょうが・レモン
月 曜		けんちんじる	いも	★ とうふ・あげ・とりにく	にんじん・ごぼう・ながねぎ
26 日		とりにくのトマトに ★ とうもろこし	こむぎこ バター・いも・あぶら・さとう	とりにく	トマト・たまねぎ・にんじん・にんにく・グリーンピース・しいたけ
	ミルクロールパン	マカロニスープ		牛乳	★ とうもろこし
火 曜			マカロニ	ベーコン	たまねぎ・にんじん
27 日		ポークカレー	こめ・いも・バター・さとう・カレールー・ハヤシルウあぶら	★ ぶたにく(てしがかポーク)	たまねぎ・にんじん・にんにく・りんご
	ごはん			牛乳	
水 曜		フルーツヨーグルトあえ	なまクリーム・さとう	★ ヨーグルト・フロマージュブラン	みかん・パイナップル・もも・バナナ
28 日		にこみにくどん	こめ さとう	ぶたにく	たまねぎ・つきこんにゃく・しょうが
	ごはん	ほうれんそうのゴマあえ	ごま・さとう	牛乳	ほうれんそう・もやし・にんじん
木 曜		みそしる(わか)		★ わかめ・とうふ	ながねぎ
29 日		みそうどん	うどん・こまあぶら	ぶたにく・あげ	★ ながねぎ・にんじん・しいたけ・しめじ・ごぼう・しょうが
	うどん			牛乳	
金 曜		ゼリーあえ	さとう		もも・みかん・パイナップル・りんごかじゅう

*都合により献立・材料等が変更になることがありますので、ご了承ください。
*牛乳は毎日つきます。
★印は弟子屈産または弟子屈でつくられた食べ物です。



こまめに水分を！



ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐために、
いしき すいぶん
意識して水分をとりましょう。



水分のとり方&飲み物 3 択 クイズ

Q1 すいぶん かた ただ
水分のとり方として、正しいのはどれ？

- ① いつでもこまめに飲む
- ② うんどうちゅう運動中は飲まない
- ③ まえねる前にたくさん飲む

Q2 まいにち すいぶん ほきゅう
毎日の水分補給のために、どれを飲むのがよい？

- ① みず水
- ② やさい野菜ジュース
- ③ たんさんいんりょう炭酸飲料

Q3 あせ
汗をたくさんかいたときに、スポーツドリンクを飲むとよいのはなぜ？

- ① あまくておいしいから
- ② えんぶん塩分が入っているから
- ③ からだ体をあたためられるから

Q4 こ 子どもがとり過ぎるとよくない、「カフェイン」が多い飲み物はどれ？

- ① オレンジジュース
- ② エナジードリンク
- ③ むぎちゃ麦茶

Q5 いんりょう くち
ペットボトル飲料を口をつけて飲んだ後の行動で正しいのは？

- ① すうじつ数日冷蔵庫に保管する
- ② ひあ日当たりの良い場所に置く
- ③ その日のうちに飲みきる

こたえ Q1=① [いつでもこまめにコップ1ばいくらいの量をとる] Q2=① Q3=②
[汗をかくと塩分が体の外に出てしまうため] Q4=② [コーヒーよりも多くふくまれているものもある] Q5=③ [食中毒を起こす細菌が増えるので、開けたその日のうちに飲む]

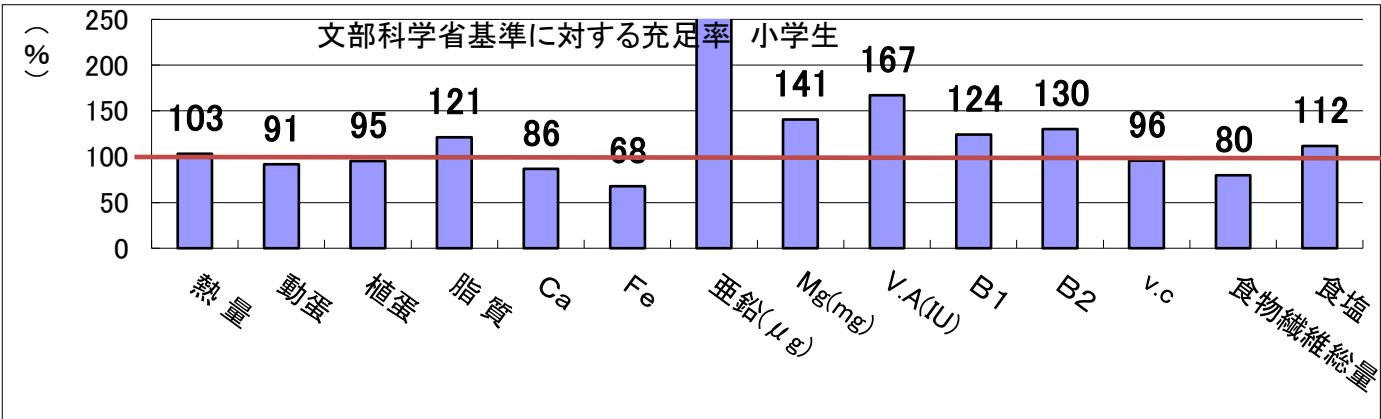


弟子屈町学校給食

8 月

平均摂取量及び充足率(小学生)

1 日平均食数 247 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	103	91	95	121	86	68	4878
	基準量	650	17.0	10.0	18.0	350	3.0	2.0
	摂取量	670	15.6	9.5	21.9	303	2.0	97.6
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	141	167	124	130	96	80	112
	基準量	50	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
	摂取量	70	334	0.50	0.52	24	3.6	2.2

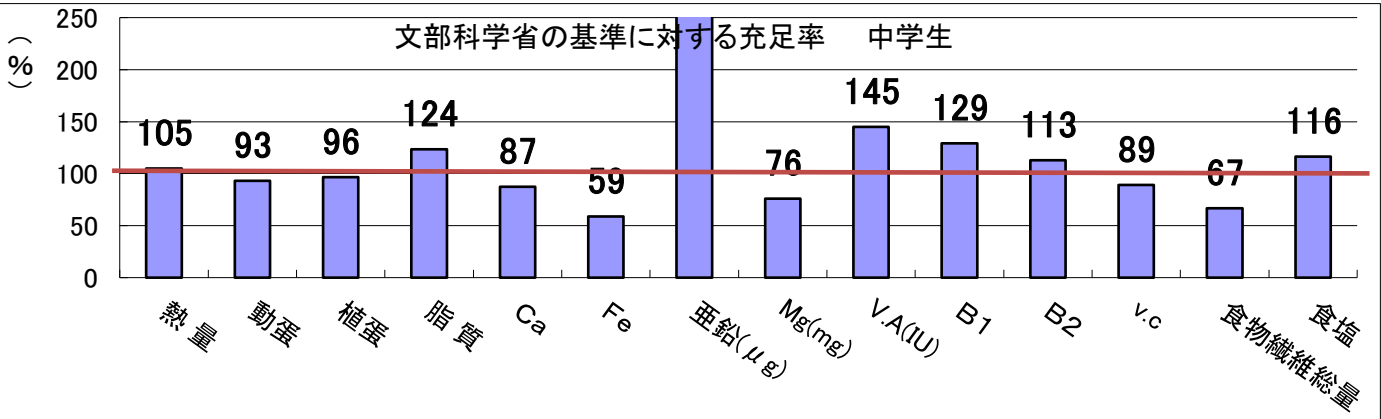


弟子屈町学校給食

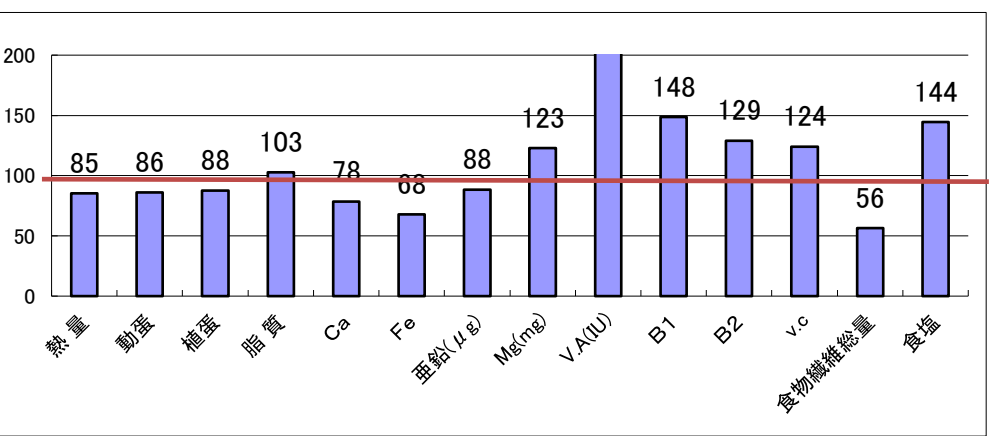
8 月

平均摂取量及び充足率(中学生)

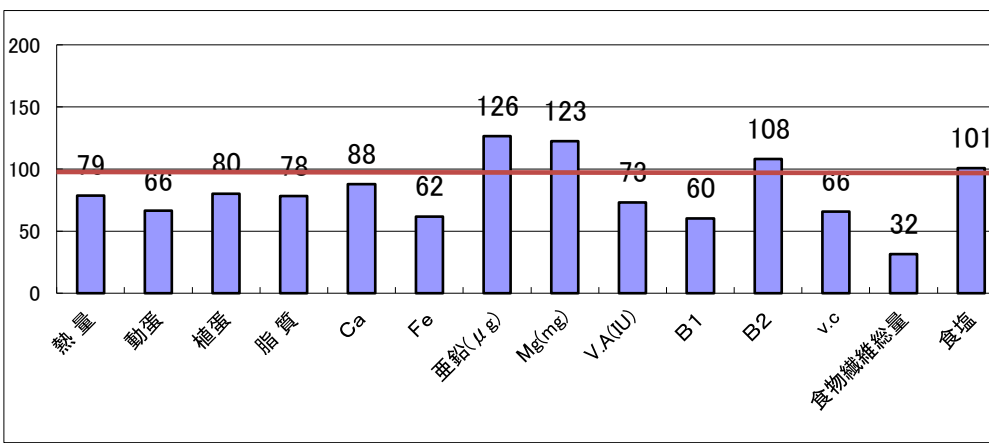
1 日平均食数 217 食		熱 量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂 質(g)	C a (mg)	F e (mg)	亜鉛(μg)
	充足率	105	93	96	124	87	59	4228
	基準量	830	21.7	12.8	23.0	450	4.5	3.0
	摂取量	871	20.3	12.4	28.4	394	2.6	126.8
		Mg (mg)	V. A (μgRE)	B 1 (mg)	B 2 (mg)	v. c (mg)	食物繊維 総量(g)	食塩(g)
	充足率	76	145	129	113	89	67	116
	基準量	120	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
	摂取量	91	434.27	0.65	0.68	31.1	4.7	2.9



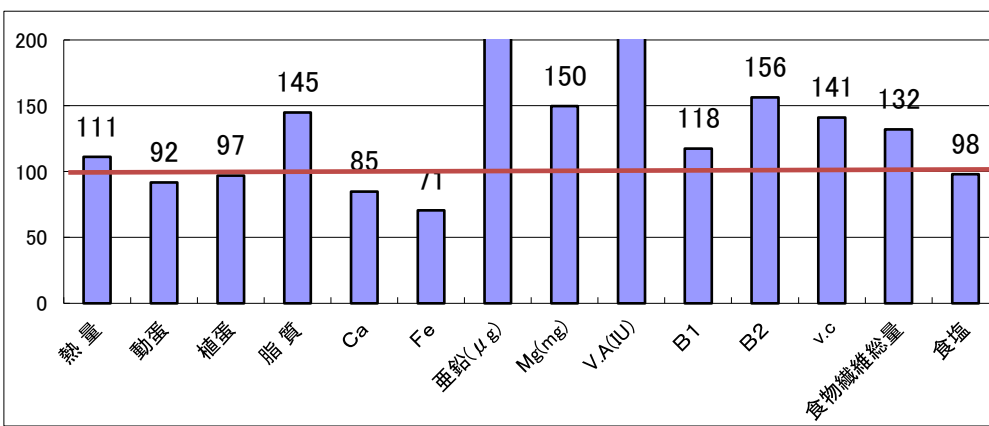
	献立名	491 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月22日 金曜日	ぎゅうにゅう スパゲッティミートソース ましゅうメロン	554 kcal タンパク質 23.4 g 脂質 18.5 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 228	摂取量	554	15	8.8	18.5	274	2.04	1.76
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	85	86	88	103	78	68	88
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	62	609.9	0.6	0.5	31.0	2.5	2.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	123	305	148	129	124	56	144



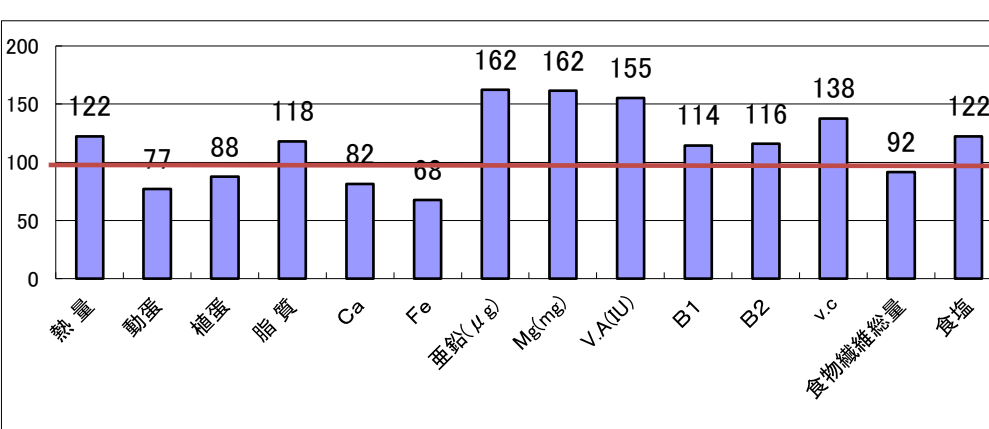
	献立名	493 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月25日 月曜日	ぎゅうにゅう ごはん けんちん汁1 大根ときゅうりのそくせき漬け さばの生姜煮	660 kcal タンパク質 26.4 g 脂質 24.6 g 数量単位	小学生食数 262 中学生・高校 231	摂取量	660	18	8.0	24.6	308	1.85	2.53
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	79	66	80	78	88	62	126
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	61	145.9	0.2	0.4	16.4	1.4	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	123	73	60	108	66	32	101



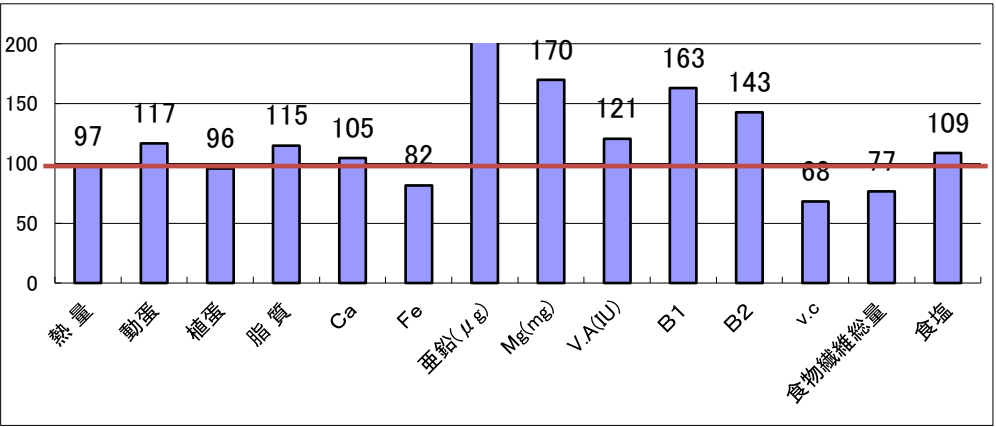
	献立名	496 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月26日 火曜日	ぎゅうにゅう ミルクロールパン とりにくのトマト煮 マカロニスープ とうもろこし(弟子屈産)	723 kcal タンパク質 25.3 g 脂質 26.1 g 数量単位	小学生食数 263 中学生・高校 233	摂取量	723	16	9.7	26.1	297	2.12	571.57
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	111	92	97	145	85	71	28579
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	75	406.0	0.5	0.6	35.3	5.9	2.0
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	150	203	118	156	141	132	98



	献立名	492 食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月27日 水曜日	ぎゅうにゅう ポークカレー フルーツヨーグルトあえ	795 kcal タンパク質 21.9 g 脂質 21.2 g 数量単位	小学生食数 247 中学生・高校 245	摂取量	795	13	8.8	21.2	286	2.03	3.25
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	122	77	88	118	82	68	162
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	81	310.9	0.5	0.5	34.4	4.1	2.4
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	162	155	114	116	138	92	122



	献立名	423食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月28日 木曜日	ぎゅうにゅう 煮込み肉丼 ほうれん草の胡麻和え わかめの味噌汁	631 kcal タンパク質 29.4 g 脂質 20.7 g 数量単位	小学生食数 224 中学生・高校 199	摂取量	631	20	9.6	20.7	366	2.45	4.14
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	97	117	96	115	105	82	207
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	85	241.1	0.7	0.6	17.0	3.4	2.2
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	170	121	163	143	68	77	109



	献立名	390食			熱量(kcal)	動蛋(g)	植蛋(g)	脂質(g)	Ca(mg)	Fe(mg)	亜鉛(μg)
8月29日 金曜日	ぎゅうにゅう 味噌うどん ゼリーあえ	656 kcal タンパク質 24.2 g 脂質 20.0 g 数量単位	小学生食数 225 中学生・高校 165	摂取量	656	12	12.4	20.0	285	1.73	2.16
				基準量	650	17	10.0	18.0	350	3.00	2.00
				充足率(%)	101	70	124	111	82	58	108
					Mg(mg)	V.A(μgRE)	B1(mg)	B2(mg)	v.c(mg)	食物繊維総量(g)	食塩(g)
				摂取量	58	290.5	0.6	0.5	9.6	4.1	1.9
				基準量	50	200.0	0.4	0.4	25.0	4.5	2.0
				充足率(%)	117	145	141	129	38	91	96

