

令和2年

# 8月の予定献立



食品群	体内ではたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

伊良部調理場

TEL:78-3311 FAX:78-3151

学校給食の 栄養基準量		E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
		小学校	650 kcal	21.1~32.5 g
	中学校	830 kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こんだて	3(月) マンゴ-寄贈 マンゴー、牛乳、パイナップル、はいがふりかけ、きびごはん、けんちん汁	4(火) マンゴ-寄贈(フルーツポンチ) フルーツポンチ(マンゴ-入り)、牛乳、ピピンパ、たまごスープ	5(水) さんまゆずみそ煮、牛乳、ひじきの健康サラダ、きびごはん、小松菜ときのこのみそ汁	6(木) マンゴ-寄贈 マンゴー、牛乳、クレープイリチー、シシジューシー、チムシンジ	7(金) トマトケチャップ、牛乳、国産ミートハンバーグ、ゴーヤときのこのマヨネー風味、バーガーパン、クリームコンスープ
	あか	あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
小学校	C 546 P 23.3 F 15.6	C 634 P 24.2 F 21.3	C 631 P 31.3 F 21.7	C 548 P 26.6 F 13.5	C 632 P 30 F 20.4
中学校	C 621 P 25.8 F 17	C 735 P 27.6 F 24	C 622 P 28 F 18.3	C 618 P 30.6 F 14.6	C 680 P 29.2 F 20.1
こんだて	7月に引き続き「宮古アイランドファーム株式会社」様よりマンゴ-の寄贈をいただいております。季節限定でしか食べられないマンゴ-を味わいましょう。 ※マンゴ-の収穫状況により変更がある場合があります。	11(火) みかんゼリー、牛乳、タコライス、チャウダースープ	12(水) ネーブルオレンジ、牛乳、厚焼卵、きんぴらごぼう、きびごはん、あさりのみそ汁	13(木) フルーツ杏仁風プリン、牛乳、春雨のごま風味炒め、チャーハン、冬瓜スープ	14(金) 終業式 フルーツキャラットゼリー、牛乳、とりのから揚げ、モウイヤク、玄米入りごはん、ゆし豆腐
		あか	あか	あか	あか
き	き	き	き	き	き
みどり	みどり	みどり	みどり	みどり	みどり
小学校	C 658 P 23.1 F 21	C 595 P 23.3 F 16.5	C 556 P 26.7 F 15.8	C 609 P 26.8 F 18.8	
中学校	C 755 P 25.9 F 23.7	C 669 P 25.6 F 17.2	C 633 P 30.5 F 17.1	C 758 P 37.3 F 21.6	

朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんをぬくと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れしたり、イライラしたりするなどの影響があります。毎日朝ごはんを欠かさず食べましょう。



## 朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

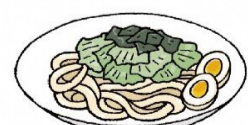
## 作ってみよう♪朝食レシピ

### じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。  
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

### わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

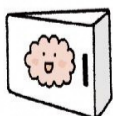
## 朝食で3つのスイッチオン

体のスイッチ



朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ



ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ



体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

