

19日は 食育の日		令和2年度 8月のこんだて		きいろ	あか	みどり	朝ごはんを食べて登校しましょう。 福島市立吉井田小学校	欠食学年		
日曜日	主食	おかず		主に熱や力に なる食べ物	体をつくるもの になるもの	主に体の調子 を整える 食べ物	家で食べて ほしい食品	えいようか たんぱく質 たん白質	脂 肪	塩 分
3月	ごはん	夏休みまでもう少し!!給食もしっかり食べましょう。 中華スープ・れいとうみかん 豚肉のキムチいため		ごはん・でんぷん・ごま油	牛乳・とり肉・ふた肉	もやし・にんじん・たけのこ・たまねぎ・にら・ねぎ・みかん	魚介類 いも類	585 19.1	18.9 1.9	
4火	ソフトめん	よくかんで食べよう 五目うどんかけ汁 かみかみサラダ・むしパン		めん・むしパン・油	牛乳・とり肉・なると	にんじん・もやし・ごぼう・きゅうり・コーン・ねぎ・こまつな・たまねぎ	海藻類 魚介類	761 16.3	26.9 3.3	
5水	ごはん	冬瓜のスープ チキンみそカツ・いそ和え		ごはん・油	牛乳・チキンカツ・ひじき・とうふ	とうがん・キャベツ・にんじん・こまつな	いも類 海藻類	578 15.3	21.0 1.5	
6木	ごはん	だいすきふくしまの日!!カレーにはラッキーにんじんが入っています。 ポークカレー フルーツ杏仁		ごはん・油・カレー粉・じゃがいも	牛乳・ふた肉	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ・ピーマン・なす・みかん・りんご・もも	魚介類 豆製品	666 15.3	20.5 1.1	
7金	ピタパン	ほうれん草のスープ セルフミートサンド		ピタパン・じゃがいも・小麦粉	牛乳・ふたひき肉・ベーコン	ほうれん草・えりんぎ・玉ねぎ・にんじん・ピーマン	乳製品 くだもの	470 17	20.5 1.5	

## ◆ おやつを食べる前に ◆


夏休み中はおやつを食べる機会が多くなります。おやつを食べる前に次のことに注意しましょう。

■おやつは楽しみ程度に




朝、昼、夕の3食をしっかり食べることで、1日の栄養はとれます。おやつを食べすぎて食事が食べられないのはいけません。

■おやつは小分けして食べましょう



袋やペットボトルに入ったまま食べたり、飲んだりするとつい食べすぎてしまいます。お皿やコップに分けて、少しずつ食べましょう。

■おやつの中身をもっと知ろう



おやつのお菓子やジュースに含まれるエネルギーや栄養成分、原材料を知ること、自分のおやつを見直すことができます。

### <おやつの約束を守りましょう>

- ①時間を決めて食べる
- ②量を決めて食べる
- ③手を洗ってから食べる
- ④食べたら歯をみがく



2学期は8月24日から始まります。

24月	ごはん	だいすきふくしまの日!! 今日もおいしいなつやさいがいっぱいのカレー、ラッキーにんじんいり。 夏やさいかレー ひじきのサラダ・レモンゼリー		ごはん・じゃがいも・カレー粉・油	牛乳・豚肉・ひじき	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・ズッキーニ・きゅうり・キャベツ・コーン	魚介類 豆製品	644 16.3	21.5 1.9	
25火	ごはん	じゃがいものみそ汁・れいとうみかん 豚肉と野菜のオイスターいため		ごはん・じゃがいも・でんぷん・油	牛乳・油あげ・豚肉・みそ	たけのこ・たまねぎ・にんじん・にら・もやし・キャベツ・こまつな・みかん	魚介類 乳製品	608 12	21.8 2.1	
26水	ごはん	オリパラ給食・・・ホストタウン「ベトナム料理」を味わおう フォー・はるまき こまつなとキャベツのゴイ・冷凍パイン		ごはん・油・ごま・こめこめん・はるまき	牛乳・とり肉	チンゲンサイ・もやし・こまつな・キャベツ・にんじん・たまねぎ・パイン	いも類 海藻類	629 18.7	19.9 1.5	
27木	ごはん	マーボー豆腐 中華サラダ		ごはん・油・春雨・ごま・でんぷん	牛乳・豆腐・豚ひき肉・わかめ	ねぎ・にら・もやし・にんじん・キャベツ	魚介類 乳製品	613 17.5	23.8 1.4	
28金	黒パン	こまつなのスープ・さかなのピザ フレンチサラダ		黒パン・じゃがいも・油	牛乳・鮭	こまつな・キャベツ・きゅうり・にんじん・たまねぎ・マッシュルーム	肉類 海藻類	650 18.7	29.4 3.7	
31月	ごはん	わかめスープ・れいとうもも チンジャオロースー		ごはん・油	牛乳・豚肉・わかめ・豆腐	ピーマン・にんじん・たまねぎ・もやし・チンゲンサイ・ねぎ・ほししいたけ・もも	いも類 魚介類	540 11.9	21.3 1.3	

\*材料の仕入れの都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のめあて「正しく配膳しよう」