



# 8月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー	脂質
		あか	きいろ	みどり	たんぱく質	えんぶん塩分
26 (月)	【始業式・1の1リスト給食】 カレーライス 牛乳 福神漬 海藻サラダ 雪見大福	牛乳 ぶた肉 わかめ	こめ むぎ油 じゃがいも ドレッシング アイス	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	704 kcal 20.1 g	19.5 g 3.30 g
27 (火)	スパゲッティナポリタン 牛乳 ミルメーク ハムと大根のサラダ チーズドック	牛乳 ハム ウインナー チーズ	スパゲッティ ドレッシング バター ミルメーク	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり だいこん	625 kcal 22.7 g	25.4 g 2.98 g
28 (水)	ごはん 牛乳 冷やっこ ハムとニラの和え物 牛肉と野菜の煮物	牛乳 とうふ ハム 牛肉	こめ ドレッシング じゃがいも 油 さとう	にら にんじん もやし ごぼう たまねぎ しらたき さやいんげん	648 kcal 25.3 g	16.7 g 1.87 g
29 (木)	ホットドック 牛乳 チャンボンメン グレープフルーツ	牛乳 ウインナー ぶた肉 えび いか なた	パン めん 油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし グレープフルーツ	624 kcal 29.5 g	26.6 g 3.93 g
30 (金)	わかめごはん 牛乳 煮魚(あじ) ゴーヤチャップル 春雨スープ	牛乳 わかめ あじ ぶた肉 とうふ たまご とり肉	こめ さとう 油 はるさめ	にがうり にんじん たまねぎ はくさい	631 kcal 26.9 g	18.1 g 3.66 g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

## 8・9月 きゅうしよくだより

平成25年8月26日

給食だより No 5

日光市立大室小学校

楽しかった夏休みも終わり、2学期が始まりましたが、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。夏休み中に朝寝したり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりして、生活のリズムがみだれてしまった人はいませんか？しっ、勉強して運動するためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのことが大切です。

### ～ た・い・せ・つ です。 朝ごはん！！ ～



#### ＊朝ごはんが大切な理由は？

◎朝ごはんは、寝ている間に下がった体温を上げて、体が活動しやすい状態にしてくれます。

◎脳は寝ている間も休みなく働いているので、朝起きた時は脳のエネルギーが不足しています。もし、朝ごはんを食べないと、昼ごはんまでエネルギーが補給されないで、授業中の集中力がなくなったりイライラしま

#### ＊朝ごはんをおいしく食べるポイントは？

早寝・早起きが基本です。夜ふかしをせず、朝は時間に余裕をもって起きられるようにしましょう。



寝る前には食べないようにしましょう。



食欲がなくても少量でも食べる習慣をつけましょう。



#### ＊どんな朝ごはんを食べるとよいの？

##### ①熱や力のもと

主食(ごはん、パン

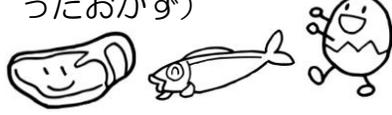
めんなど)



##### ②血や肉のもと

主菜(卵、肉、魚などを使

ったおかず)



##### ③体の調子をととのえる

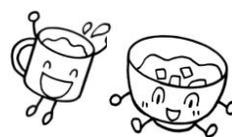
副菜(野菜のおかずや

くだもの



##### ④汁物や

飲み物



【①主食+②主菜+③副菜+④汁物・飲み物】がそろった朝ごはんが理想的です。

坊を  
かり  
える

ん  
す。