

2023

8月

こんだてひょう



白沢中学校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
8月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・ピーマン・なす・トマト」です。ご理解とご協力をお願いいたします。 ※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。	22 始業式	23 りっちゃんサラダ 鶏肉のレモン醤油かけ ごはん 玉ねぎのみそ汁 牛乳 とうふ とりく ロースハム みそ かつおぶし こんぶ たまねぎ きゅうり コーン キャベツ にんじん トマト いんげん レモンかじゅう 米 じゃがいも こめあぶら じゃようはくとう さんおんとう かたくりこ 696 26.7 23.7 2.1 836 31.8 27.7 2.6	24 県産一口とちおとめゼリー キーマカレー ウインナー ナン トマトたまごのスープ 牛乳 たまご きゅうりく ふたにく だいず ウインナー たまねぎ トマト ほうのうねぎ パセリ しょうが にんにく ナン かたくりこ こめあぶら こめあぶら カレールー けんさんひとくとちおとめゼリー 625 28.7 25.8 2.5 798 36.6 31.9 3.3	25 味のり もやし炒め 白身魚のコーンマヨ焼き ごはん 具たつぷりみそ汁 牛乳 なまあげ たら ふたにく あじのり みそ キャベツ かぼちゃ たまねぎ にんじん コーン もやし ピーマン 米 マヨネーズ こめあぶら 666 30.1 22.3 1.8 794 35.7 25.9 2.1
28 福島の旬を味わおう献立 梨 手作り花しゅうまい ごはん 麻婆茄子 牛乳 ふたにく とりく みそ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ なす ピーマン たけのこ なし 米 こめあぶら さんおんとう かたくりこ こめあぶら こめこうじ しゅうまいのかわ 705 26.3 19.8 1.7 914 33.6 24.7 2.1	29 福島の旬を味わおう献立 甘酒ヨーグルト わかめとツナのサラダ ごはん トマトハヤシ 牛乳 きゅうりく わかめ ツナ あまざけヨーグルト にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマト キャベツ きゅうり レモンかじゅう 米 こめあぶら ハヤシルー じゃようはくとう 702 24.1 18.9 2.8 823 27.7 21.3 3.5	30 総合体験	31 総合体験	こまめに すいぶん 水分 ほきゅう 補給



令和5年度

8月号

白沢地区小中学校

◆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食をしっかりと食べることで、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

