



# 平成29年度 8月予定献立表

日	曜日	献立名	熱や力になる	血や肉となる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質	
						(Kcal)	(g)	(g)	
18	金	なすのポロネーゼ ★始業式 前半給食★ わかめサラダ バナナヨーグルト	スパゲティ、サラダ油 上白糖	牛乳、豚挽肉、豚レバー 粉チーズ、わかめ	にんにく、人参、玉葱、なす、 干椎茸、トマト、グリーンピース、 レタス、きゅうり	961	37.5	25.3	
21	月	ごはん ★カルシウムたっぷりメニュー★ わかさぎの棒々鶏ソース わかめのマヨネーズ和え、根菜汁	精白米、サラダ油、 上白糖、白ごま	牛乳、わかさぎフリッター わかめ、豆腐	ねぎ、しょうが、小松菜、キャベツ、 大根、人参、ごぼう、	783	25.0	26.5	
22	火	油麩丼 ★みやぎの郷土料理を食べよう 油麩丼★ 青菜のごま和え わかめのみそ汁	精白米、上白糖、 すりごま、じゃが芋	牛乳、油麩、鶏卵 刻み海苔、わかめ	人参、干椎茸、玉葱、三つ葉、 小松菜、大豆もやし、紅生姜	782	27.7	22.2	
23	水	ごはん ★旬を味わおう なす★ さけの塩焼き、おかか和え なすのみそ汁	精白米、じゃが芋	牛乳、さけ、かつお節 油揚げ	大葉、大根、小松菜、もやし、 なす	666	31.5	13.5	
24	木	青椒肉絲丼 ★旬を味わおう ピーマン★ 中華春雨 玉子スープ	精白米、押麦、でん粉 ごま油、白ごま	牛乳、豚もも肉、鶏卵 わかめ	生姜、ピーマン、赤ピーマン、筍、 干椎茸、きゅうり、木耳、 大豆もやし	728	30.6	19.4	
25	金	サラダうどん ★気高祭1日目 昼給食★ じゃが芋のホイール焼き ブルーベリークレープ	うどん、マヨネーズ、 じゃが芋、 ブルーベリークレープ	牛乳、ツナ、チーズ、 海菜ミックス、青のり	レタス、人参、胡瓜、コーン、 玉葱、エリンギ	747	29.3	26.6	
26	土	<b>気高祭 ★ お楽しみ弁当</b>					726	31.8	19.5
29	火	麦ごはん ★旬を味わおう さば★ さばの味噌煮、磯香和え キャベツのみそ汁	精白米、押麦、上白糖 じゃが芋	牛乳、さば、焼き海苔 油揚げ	生姜、白菜、小松菜、人参、キャベツ	760	30.3	21.3	
30	水	キムチチャーハン ★旬を味わおう スイカ★ もずくスープ スイカ	精白米、押麦、ごま油 白ごま	牛乳、豚もも肉、 豆腐、もずく	キムチ、ピーマン、大豆もやし、 人参、もやし、大根、小ねぎ スイカ	676	23.3	17.4	
31	木	ごはん ★野菜の日 夏野菜をたべよう★ ツナオムレツ、コールスローサラダ 夏野菜スープ	精白米、サラダ油、 マカロニ、じゃが芋	牛乳、鶏卵、チーズ ツナ、ベーコン	玉葱、キャベツ、コーン、人 参、 赤ピーマン、さやいんげん	817	29.5	28.8	

※給食献立は場合によって変更になることがあります。

◆今月の栄養価 ( )内は基準値  
 ◇エネルギー：765kcal (820) ◆たんぱく質：29.7g (30.0) ◇脂質：22.1g (22.7~27.3)  
 ◆カルシウム：432mg (380) ◇鉄分：3.7mg (4.0) ◆食物繊維：6.1g (6.5) ◇食塩相当量3.1g (3.0g以下)

## 8月31日は「野菜の日」 野菜料理を作ってみよう！

8月31日は「やさい」と読めるため、「野菜の日」になっています。  
 紹介するレシピは野菜料理の中でも人気のあるごま和えです。  
 夏休みなどを利用して、おうちで野菜料理を作ってみましょう。

### 《ごま和え》

□材料 (4人分)

- ・小松菜やほうれん草など…一把
- A すりごま…大さじ2
- A 砂糖…大さじ2
- A 醤油…大さじ1と1/2
- A みりん…大さじ1

□作り方

- ①鍋に水を張って沸騰させて、野菜を茹でる。
- ②野菜が柔らかくなったら、取り出して、水を掛けて冷ます。
- ③②をざるにのせて、水気を切っておく。
- ④Aを電子レンジに掛けられる容器に入れて、500wで20秒加熱する。
- ⑤③を④で和えて、皿に盛ったら完成！



# 水分補給のQ&A



## Q1 いつ飲む？

A：喉が渴いたと感じたときは、すでに体の水分は不足しています。水分補給はこまめに行いましょう。

## Q2 どれくらい飲む？

A：冷たい飲み物を一度にたくさん飲むと体に負担がかかります。コップ一杯ほどの量を、一口ずつゆっくり飲みましょう。

また、冷房の効いている部屋にいるときや寝る前は、冷たい飲み物よりも常温や温かい飲み物のほうがおすすめです。



## Q3 何を飲む？

A：水か麦茶を飲むのが基本です。

ジュースや炭酸飲料などは飲み過ぎると砂糖の摂り過ぎになりますし、緑茶やコーヒーなどは体の水分を排出させるカフェインが含まれていて、水分補給には不向きです。スポーツドリンクは塩分があるのでたくさん汗をかいたときには向いていますが、砂糖もたくさん入っているので飲み過ぎに注意！



※ お茶やコーラなど、トクホのマークが付いている飲み物もあります。これらの飲み物は、容器に書いてある目安の量を守って飲みましょう。入っている成分によって、飲み過ぎると体調を崩すことがあります。



↑トクホマーク

### ★スポーツドリンクを作ってみよう★



#### □材料

- 水…1L
- 砂糖…大さじ4(40g)
- 塩…小さじ1/2(3g)
- お好みでレモン汁…少々

#### □作り方

全部の材料を混ぜて、砂糖と塩が完全に溶ければできあがり！

★ 砂糖をはちみつに変えてもいいよ。そのときは量を半分の20gにしてね。