

8月 給食予定献立表

日光市立大室小学校

平成26年度

日 (曜日)	献立名	血や肉のもとになる あか	熱や力のもとになる きいろ	体の調子をととのえる みどり	エネルギー	脂質
					たんぱく質	塩分
25 (月)	ポークカレーライス 牛乳 福神漬け ツナサラダ お米のムース	牛乳 ぶた肉 ツナ	ごはん じゃがいも むぎ あぶら ムース	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	616kcal	21.5g
					15.4g	2.99g
26 (火)	アップルパン 牛乳 ポテトサラダ チキンオープン焼 キャベツスープ	牛乳 とり肉 ハム	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	592kcal	21.8g
					25.7g	3.16g
27 (水)	スタミナ丼 牛乳 五目みそ汁 冷凍みかん	牛乳 ぶた肉 生あげ みそ	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ なら ほうれん草 だいこん みかん	605kcal	17.0g
					27.7g	2.03g
28 (木)	チーズドック 牛乳 焼きそば 杏仁豆腐	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ	チーズドック めん あぶら 杏仁豆腐	にんじん キャベツ もやし みかん パイン もも	639kcal	19.6g
					23.5g	2.99g
29 (金)	【4-1 リクエスト献立】 わかめごはん 牛乳 春雨スープ ハムと大根のサラダ 鶏から揚げのレモンソース	牛乳 とり肉 ハム わかめ ぶた肉	ごはん あぶら でん粉 はるさめ さとう	きゅうり たまねぎ だいこん にんじん はくさい	709kcal	27.7g
					26.8g	3.67g

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。

◆ 朝食、きちんと食べていますか？ ◆

時間がない、食欲がない、朝食の用意がされていないというような理由で、朝食を食べなかったり、食べてもパンとジュースだけ、ごはんにふりかけといった人はいませんか？規則正しい生活を心がけて、しっかり朝食を食べる習慣を身につけましょう。

1日の活動力になる

朝食は、1日
のうちでもっとも
大切な食事ともい
われています。



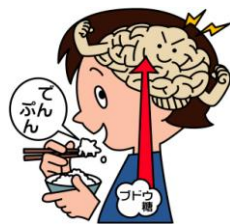
生活のリズムをととのえる

朝食をきちんと
食べると、間食する
ことなく、昼食・
夕食が決まった時
刻に食べられます。



頭のはたらきがよくなる

朝食にはからだ
全体を目ざめさせる
はたらきがあり、脳
も完全に目ざめ、活
発にはたらきはじめ
ます。



太りすぎの予防になる

きちんと朝食を食
べれば適度におなか
がすいたころ昼食にな
り、食べすぎることは
ありません。

