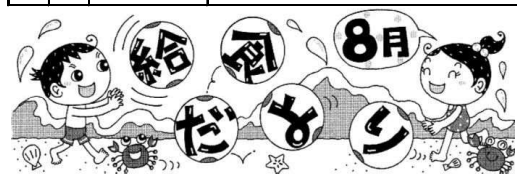
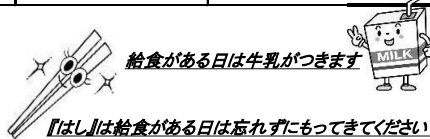


8月の予定献立表 令和8年度 大郷町学校給食センター				使用する材料 ◆◆◆ 太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です ◆◆◆			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
日	曜	主 食	献 立 名	血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱や力になる 黄色の食品		エネルギー-Kcal	たんぱく質g 脂質g
24	月	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉	ねぎ にんじん 干しいたけ にら もやし きゅうり	ごはん 米油 上白糖 でん粉 ごま油 春雨 ドレッシング ゼリー	小学校	742	28.6
25	火	ごはん	ハヤシライス キャベツとツナのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ水煮 ヨーグルト	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング		659	81.5
26	水	ナン	キーマカレー 野菜とベーコンのコンソメスープ フルーツゼリーミックス	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	たまねぎ トマト えだ豆 キャベツ にんじん みかん パインアップル	ナン 米油 じゃがいも ゼリー		578	72.1
27	木	ごはん	そばろ丼の具 小松菜ともやしのおひたし 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐	たまねぎ えだ豆 小松菜 もやし だいこん ねぎ	ごはん 米油 上白糖 じゃがいも		581	74.1
28	金	ごはん	ほっけのレモン焼き 昆布とごぼうの炒め煮 けんちん汁	牛乳 ほっけ 豚肉 昆布 絹揚げ	ごぼう 豆もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん 米油 上白糖 さといも ごま油		581	72.2
31	月	ごはん	ハンバーグと風きのこソース ごぼうサラダ もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ水煮 油揚げ	まいたけ エリンギ ごぼう きゅうり もやし ねぎ	ごはん 上白糖 でん粉 ドレッシング じゃがいも		582	73.8
								23.0	27.6
								19.4	22.4



コンビニで
お昼ごはんを買ったよ
その組みあわせで大丈夫？



【はし】は給食がある日は忘れずにもってきてください！
 学校が休みの日にコンビニエンスストアなどで昼食を買うご家庭もあるかと思いますが、コンビニには、新商品や魅力的な商品があり、ワクワクしてしまいますね。しかし、その中には、糖分や脂肪、塩分が多いものもあるので注意が必要です。
 コンビニを利用する際は見た目や味だけで選ぶのではなく、栄養などの内容にも気をつけるとGOOD！

けんた君 約1445kcal

エネルギー量が高く栄養が偏っています。脂質の多い食品を減らし野菜の惣菜を取り入れましょう。

よし子さん 約660kcal

栄養バランスがよく、ビタミン類や食物繊維、カルシウムなどもとれます。

コンビニで1食分を買う時は…

主食

(ごはん・パン・めん類など)

主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)

副菜

(野菜・果物など)

飲み物 汁物

(牛乳・みそ汁・お茶など)

最初に主食になる食品を選び、それに合わせて主菜・副菜になる食品や飲み物・汁物を組みあわせます。

昼食を買う時のポイント

- エネルギー量が多すぎないか
- 保存料や着色料などがたくさん使われていないか
- 脂質が多すぎないか
- 栄養バランスがとれているか

えらんでほしい食品

- 牛乳・ヨーグルト
- とうふ・なっとう・みそ汁
- やさいのおかず・くだもの
- さかなのおかず

夏の疲れが出ていませんか？

ビタミンB1で疲労回復

ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素です。夏は不足しやすく、夏バテの原因の一つと考えられています。意識して食事に取り入れましょう！

ビタミンB1を多く含む食品

- 豚肉
- 豆類
- 玄米など未精製の穀類

にんにく、にら、ねぎにふくまれる「アリシン」といっしょにとると効果がアップ！

給食だより 夏休み号

令和8年7月
大郷町学校給食センター



とりすぎ注意!
おやつSOS

夏休みなど長い休みの間、家にいる時間が長いと「おやつ」をだらだらと食べすぎてしまう人はいませんか？！

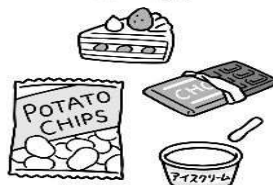
「おやつ」として好まれている食べ物の中には、とりすぎると「生活習慣病」などの原因につながる可能性がある『S O S』が多く含まれているものがあるので、注意が必要です！

S Sugar
= さとう



甘いお菓子はもちろん、100%果汁ジュースにも糖分は多く含まれます。

O oil
= あぶら



スナック菓子では揚げ油に、アイスクリームやチョコレートにも油脂が多く使われています。

S Salt
= しお



濃い塩味はくせになります。パンやスポーツドリンクにも含まれます。「食塩相当量」をチェックしましょう。

とりすぎると・・・

むし歯、太りすぎなどの

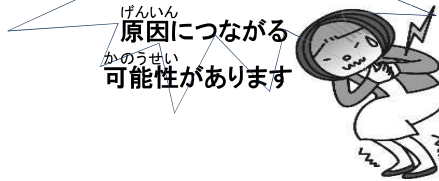
原因につながる可能性が
あります



とりすぎると・・・

**太りすぎ、動脈硬化、
心疾患、脳血管疾患**などの

原因につながる可能性が
あります



とりすぎると・・・

高血圧、脳血管疾患などの

原因につながる可能性が
あります



『おやつ』は、食べる時間を決め、1日当たり200Kcalまでを目安にして食べすぎないようにしましょう！

どれくらい
たべていいかな？

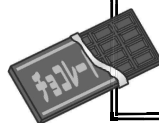


スナック菓子1袋
約500Kcal

アイスクリーム1個
約250Kcal



チョコレート1枚
約360Kcal

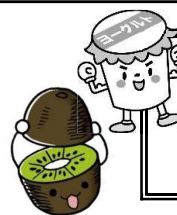


牛乳200m1

+ さつまいも1/2本
約190Kcal



ヨーグルト1個
+ キウイフルーツ
約140Kcal



炭酸飲料500m1
約200Kcal



たんぱく質・カルシウム・ビタミン類・食物繊維がとれるおやつも選んでね

