

# 令和6年度8月分予定献立表

佐賀県立鳥栖工業高等学校

日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (えび・かに)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油						
26(月)	ナシゴレン 牛乳	鶏肉 えび 卵	牛乳	赤ピーマン 葉ねぎ	キャベツ にんにく	精白米 強化米 麦		塩 こしょう ソース 醤油 ケチャップ	889	38.1	30.4	361	えび
	ツナとポテの Mayo 焼き	ツナ	チーズ	たまねぎ	じゃがいも	マヨネーズ	塩 こしょう						
	付け合わせ		ブロッコリー トマト				ごまドレッシング						
	アジアンスープレース	鶏肉	小松菜	レモン			豆板醤 塩 こしょう かき油 がらスープ						
27(火)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			800	31.9	31.2	306	
	鶏肉のガーリック焼き さやいんげんソテー	鶏肉		さやいんげん	とうもろこし		バター	塩 こしょう ガーリックパウダー					
	にんじんサラダ	ハム		にんじん	キャベツ		マヨネーズ	フレンチドレッシング					
	ふわふわ汁	たまご	スキムミルク	こねぎ	たまねぎ	でん粉	がらスープ 塩 こしょう						
28(水)	カレーライス 牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	精白米 強化米 麦		カレールウ ソース	934	26.5	28.5	369	
	マカロニサラダ				りんご	じゃが芋 黒砂糖		醤油 がらスープ					
	ミルクゼリーのピーチソースかけ	ハム		にんじん	きゅうり	マカロニ	マヨネーズ						
			アガー 牛乳		黄桃(缶)	砂糖							
29(木)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			757	23.9	18.1	364	
	チャプチェ	鶏肉		にんじん にら	にんにく もやし たまねぎ	はるさめ 砂糖	ごま油 ごま	酒 みりん 醤油 塩					
	切干大根のナムル				切干大根 きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	醤油					
	わかめスープ			こねぎ	わかめ たまねぎ えのきたけ		ごま油	中華だし 塩 醤油 酒					
30(金)	ごはん 牛乳		牛乳			精白米 強化米			804	33.5	23.8	300	
	さばの照り焼き ゆかり和え	さば			キャベツ きゅうり しそ	砂糖		酒 みりん 醤油					
	じゃが芋のきんぴら			にんじん ピーマン		じゃがいも 砂糖	ごま油 ごま	カレー粉 醤油 みりん					
	かぼちゃのみそ汁	みそ		かぼちゃ こねぎ	たまねぎ しめじ	麩		煮干し(だし)					
8月の平均									837	30.8	26.4	340	

## どうして水分補給が大切なのでしょうか？



私たちの体の65～70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

### 上手に水分補給をしましょう

#### ★食事から★

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラル補給をしましょう。

#### ★スポーツ時は★

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分補給をすることが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれていますので、多飲するのはさけましょう。



**飲みすぎに注意！**  
ペットボトル入り  
甘い清涼飲料  
清涼飲料の糖分量



日(曜)	献立名	主に体の組織をつくる食品群(赤)		主に体の調子を整える食品群(緑)		主にエネルギーになる食品群(黄)		調味料	栄養価				アレルギー表示 (えび・かに)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・麺・いも・砂糖	油						

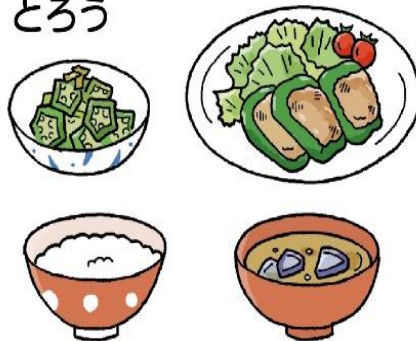
# ----- 夏を元気にすごすための 夏 ば て 対 策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつ  
こまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事を  
とろう



主食、主菜、副菜、汁物を、  
バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、  
温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかし  
をしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を  
上手にかけるようにしましょう。

## ここに注意 人気の菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量



塩分量が高いほか、  
商品によっては、かなり  
の油を摂取してしまう  
ものもあります。食べ  
すぎないように注意し  
ましょう。

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさ  
ん使ったものはエネル  
ギー量が高めになっ  
ています。むし歯にも  
なりやすいです。

## えっ!? 食事と一緒にエネルギー量?

間食のとりすぎに気をつけよう

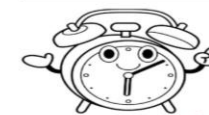


約700kcal

左の間食は、エネルギ  
ー量が1食分以上もあり、塩  
分や糖分、脂質などが多く  
含まれています。間食の内  
容や食べすぎに気をつけま  
しょう。



約640kcal



しっかり朝ごはん  
のために...

あと10分早く起きてみよう!

★時間がなくて食べられない人

★食べていても早食いをしている人

こんな人は、もう少しだけ早く起き  
る努力をしてみよう! たかが10分  
されど10分。この10分の違いがきみ  
たちの朝ごはん生活をかえることの第  
一歩になるよ。