

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)	
26(月)	ナシゴレン牛乳 ツナとポテトのマヨネーズ焼き 付け合わせ アジアンヌードルスープ	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						
		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	えび
		ツナ		チーズ		たまねぎ		じゃがいも			塩	こしょう	
				ブロッコリー トマト			トマト	マヨネーズ			ごま	ドレッシング	
27(火)	ごはん牛乳 鶏肉のガーリック焼き さやいんげんソテー にんじんサラダ ふわふわ汁	鶏肉		牛乳				クイッティオ			豆板醤	塩 こしょう かき油 がらスープ	
								精白米 強化米					
		ハム		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	
		たまご		にんじん	キャベツ			マヨネーズ			フレンチドレッシング		
28(水)	カレーライス牛乳 マカロニサラダ ミルクゼリーのピーチソースかけ	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			がらスープ	塩 こしょう	
					りんご			じゃが芋 黒砂糖			カレールウ	ソース 醤油 がらスープ	
		ハム		にんじん	きゅうり			マカロニ			マヨネーズ		
			アガード牛乳		黄桃(缶)								
29(木)	ごはん牛乳 チャブチエ 切干大根のナムル わかめスープ	鶏肉		牛乳				精白米 強化米					
				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	きゅうり	砂糖	ごま油	ごま 醤油	
				こねぎ		わかめ	たまねぎ	えのきだけ			ごま油	中華だし 塩 醤油 酒	
30(金)	ごはん牛乳 さばの照り焼き ゆかり和え じやが芋のきんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳						精白米 強化米					
		さば				キャベツ	きゅうり	しそ	砂糖			酒 みりん 醤油	
				にんじん	ピーマン			じやがいも	砂糖	ごま油	ごま	カレー粉 醤油 みりん	
		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？



上手に水分補給をしましょウ

★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度の食事からも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ウ。

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。

★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ウ。



飲みすぎに注意！

ペットボトル入り
甘い清涼飲料

知ってる？
清涼飲料の糖分量

炭酸飲料 約55g	紅茶飲料 約39g	スポーツ飲料 約34g	果実系飲料 約56g	乳飲料 約57g
--------------	--------------	----------------	---------------	-------------

★ 清涼飲料には、意外と糖分が多いので、飲みすぎないようにしましょウ ★

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 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑色野菜		4群 その他の野菜・果物	5群 米・麺・いも・砂糖	6群 油・脂	熱量 (kcal)	

----- 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。

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。

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。

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。

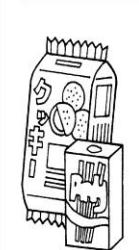
ここに注意→人気の菓子。

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。
むし歯になりやすいです。

スコット! 食事と一緒にエネルギー

間食のとりすぎに気をつけよう



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700kcal

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
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
一步になるよ。