



令和7年8月学校給食献立表

柳井市立学校給食センター TEL(0820)22-1312



| 日曜 | こんだて | あか | | みどり | | おもなざいりょう | | きいろ | | エネルギー kcal たんぱく質 g | 食塩相当量 (g) 上段:小 下段:中 | |
|-----|--|------------|--------|-----------------|-----------------------------------|---------------------------|-----|---------|-----|-----------------------|---------------------------|----------------|
| | | おもにからだをつくる | | おもにからだの調子をととのえる | | おもにエネルギーのもとになる | | たんすいかぶつ | ししつ | | | |
| | | たんぱくしつ | むきしつ | カロテン | ビタミンC | たんすいかぶつ | ししつ | | | | | |
| 25月 | むぎごはん ② ポークカレー フルーツミックス | ぶたにく | とうにゅう | にんじん | たまねぎ えだまめ にんにく しょうが りんご | じゃがいも | あぶら | 666 | 790 | 1.8 | | |
| 26火 | むぎごはん ② スープぎょうざ はるさめサラダ | ぎょうざ | | にんじん チンゲンサイ | もやし たまねぎ たけのこ | | | 573 | 669 | 1.6 | | |
| 27水 | コッペパン ② ABCスープ キャベツとベーコンのソテー | とりにく | わかめ | にんじん ほうれんそう | たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ | | | 543 | 665 | 2.4 | | |
| 28木 | わかめごはん ② きつねうどん ぶたにくとエリンギのしょうがいため | あぶらあげ かまぼこ | わかめ | にんじん ねぎ | たまねぎ しいたけ キャベツ エリンギ しょうが | | | 578 | 707 | 2.5 | | |
| 29金 | むぎごはん ② いわくにれんこんコロッケ とりだんごのみそしる とうにゅういちごパンナコッタ | | ほうれんそう | にんじん | れんこん たまねぎ たまねぎ しいたけ いちごかじゅう | じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ | あぶら | 704 | 788 | 1.8 | | |
| | | | | | | | | | | 19.6 | 22.1 | 2.0 |
| | | | | | | | | | | 食塩相当量 平均値 | | 小2.0g 中2.5g |

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

○柳井市でとれたおいしい食材を使っています!

- ・材料の太字は山口県産，★は柳井市産です。
- ・米は柳井市産の「ヒノヒカリ」、麦は山口県産の押麦を使用します。
- ・山口県産とうふの大豆は「サチユタカ」を使用します。
- ・米粉パンの小麦粉は、「せときらら」という小麦から作られます。

※山口県産の米、押麦、大豆、パン、うどんなどは、JAグループや山口県から補助をいただいています。

夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

