

8 月 分 献 立 表

注：下記献立内容は、食材の都合により変更する場合があります。

(付) は付け合せの事です。

勝山学園

月	火	水	木	金	土
1 ご飯 チキンカツ もやしのナムル 味噌汁	2 ハヤシライス ジャーマンポテト 野菜サラダ	3 ご飯 魚のパン粉焼き こんにゃくとごぼ天の煮物 味噌汁	4 ご飯 ぶっかけそうめん 野菜の天ぷら 果物	5 親子丼 大根の煮物 味噌汁	6 ロールパン クリームシチュー 揚げ物 (ミニサラダ) アイスコーヒー
766キロカロリー	793キロカロリー	578キロカロリー	876 キロカロリー	621 キロカロリー	926キロカロリー
8 炊き込みチャーハン 揚げシュウマイ 中華スープ	9 ご飯 煮魚 付：煮物 あんかけ卵豆腐 味噌汁	10 ご飯 冷やし中華 肉団子 果物	11  山の日	12 大掃除 	13 お盆休み
652 キロカロリー	551 キロカロリー	920 キロカロリー			
15 お盆休み	16 ご飯 ポークソテーオニオンソースかけ 春雨の酢の物 味噌汁	17 ご飯 マーボー茄子 じゃが芋の煮物 もずく汁	18 食パン ナポリタンスパゲティ 揚げ物 (野菜サラダ) 牛乳	19 ご飯 焼き魚 大豆の刻み昆布の煮物 団子汁	20 三色丼 胡瓜と山芋の和え物 味噌汁
	808キロカロリー	607キロカロリー	1096キロカロリー	844キロカロリー	670キロカロリー
22 ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとツナの和え物 かきたま汁	23 ご飯 豚肉の野菜巻き 和風スパサラ 味噌汁	24 カレーライス 揚げ物 野菜サラダ ジュース	25 ご飯 チャンポン 春巻き ゼリー	26 おこわ 魚の西京焼き 小松菜の磯辺和え すまし汁	27 お休み
767 キロカロリー	846 キロカロリー	937 キロカロリー	986 キロカロリー	610 キロカロリー	
29 ご飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁	30 いなり寿司 冷やしうどん 竹輪の磯辺揚げ 果物	31 ご飯 ハンバーグ (トマトソース) 五目煮豆 味噌汁			
777 キロカロリー	983 キロカロリー	800 キロカロリー			

☆栄養一口メモ☆

[早寝・早起き・朝ごはん]とバランスのとれた食事で体のちょうしを整え、夏の熱さに負けない強い体をつくりましょう。

水分補給と3つの約束

- ①のどが渇く前に飲もう。
 - ②飲み物の種類に気をつけよう。
 - ③のみ過ぎに注意しよう。
- 上手な水分補給で、熱中症を防ごう！

- ・・・ 汗をかく前にこまめに飲むようにしましょう。
- ・・・ ふだんは水か、お茶を。甘いジュースでは、水分補給にはなりません。
- ・・・ 1度にたくさん飲むと胃や腸にふたんがかかります。

