

【学校給食献立表】

(2020)
令和 2年

8月分

熊本県立湧心館高等学校

日曜	主食	牛乳	おかず	アレルギー	kcal
----	----	----	-----	-------	------

1 土
2 日
3 月



夏 季 休 業




4 火
5 水
6 木
7 金

いよいよ夏休みがスタートしますね。長期にわたる休みに入ると、開放感から不規則な生活になってしまいがちです。休み前と同じように起きる時間や寝る時間、食事の時間は変えずに体のリズムが乱れないように心掛けましょう。また、冷たいものの取り過ぎやおやつを好きな時間に好きなだけ食べると、胃に負担がかかり食欲を低下させる原因になるので注意しましょう。市販のお菓子は砂糖や油をたっぷり使ったエネルギーの高いものが多いので、栄養成分表示を確認して食べ過ぎないように気を付けましょう。

8 土
9 日
10 月


《おやつの上手な取り方》
POINT① 食べ過ぎない: 食事が食べられなくならないように、自分に合った量を考えましょう。
POINT② 時間を決める: ダラダラ食べたり飲んだりしていると、虫歯になりやすくなります。
POINT③ 食べる量を決める: 目安は1日200kcal以内です。

11 火
12 水
13 木




元気!

元気に暑い夏を乗り越えましょう!



手洗いを忘れずに!





手のひら
手の間
指の先
しっかり洗い流す

14 金

食品に含まれるエネルギーなどの目安

15 土
16 日
17 月
18 火
19 水
20 木
21 金
22 土
23 日
24 月

エネルギーは、わかりやすく四捨五入しています。		●エネルギー ◆脂質 ★食塩相当量	おやつは食事を補うものと考えて、お菓子以外のものを食べるのもおすすめです。	
 ポテトチップス 1/2袋 (30g)	●170kcal ◆10.6g ★0.3g	 おにぎり 1個 (100g)	●180kcal ◆0.3g ★0.5g	
 フランクフルト 小1本 (60g)	●180kcal ◆14.8g ★1.1g	 焼きいも 1/2本 (100g)	●160kcal ◆0.2g ★0g	
 チキンナゲット 4個 (80g)	●200kcal ◆11g ★1.3g	 蒸しじゃがいも 中1個 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g	
 カップラーメン 小1個 (40g)	●180kcal ◆7.9g ★2.8g	 キウイフルーツ 1個 (100g)	●50kcal ◆0.1g ★0g	
 ミルクチョコレート 1/2枚 (25g)	●140kcal ◆8.5g ★0.1g	 バナナ 1本 (100g)	●90kcal ◆0.2g ★0g	
 アイスクリーム 小1個 (80g)	●140kcal ◆6.4g ★0.2g	 メロン 1/8切れ (100g)	●40kcal ◆0.1g ★0g	
 コーラ コップ1杯 (200ml)	●90kcal ◆0g ★0g	 加糖ヨーグルト 1個 (80g)	●50kcal ◆0.2g ★0.2g	

出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2015年版（七訂）」

25 火	麦ごはん	牛乳	鮭の塩焼き 野菜ソテー 味噌汁 みかん果汁	824
26 水	ゆかりごはん	牛乳	八宝菜 豆腐とねぎのスープ	784
27 木	ごはん	牛乳	千草焼き みつせ鶏タレだんご キムチ豚汁 おかか和え	914
28 金	チキンカレー	牛乳	コロコロサラダ 冷やしパン	888
29 土				
30 日				
31 月	パンパン	牛乳	冷やしうどん コロッケ	848

* 都合により献立の一部を変更する場合があります。