

# 令和7年度 8月給食献立予定表

美祢市学校給食センター

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
25 月	今日から2学期の給食が始まります。暑い日が続きますが、しっかり食べて暑さに負けない体を作りましょう。									
	ミートボールカレー	○	ふた肉 ミートボール	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	米 県産麦 じゃがいも	油 カレールウ	595 20.8 2.4	720 24.2 3.0
	かい 海そうサラダ		ツナ	海そうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
26 火	えだまめ 枝豆ゆかりごはん	○		牛乳		枝豆	米 県産麦		598 22.4 1.8	724 26.5 2.3
	アジフライ		アジフライ					油		
	とうろじる 豆腐汁		とうろ かつまほこ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ				
	ごまあえ				にんじん ほうれん草	キャベツ もやし	さとう	ごま		
27 水	とり 鶏そぼろごはん	○	とり肉 卵 大豆ミート	牛乳			米 県産麦 さとう	油	600 28.0 2.7	728 33.5 3.2
	オクラのみそ汁		とうろ 油あげ みそ		にんじん オクラ	玉ねぎ	じゃがいも			
	酢のもの		ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
28 木	パンに照り焼きハンバーグとゆで野菜を自分ではさんで食べましょう。上手にはさめるかな？									
	て 照り焼きバーガー	○	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン さとう		597 25.9 2.7	707 30.2 3.3
	なつやさい 夏野菜のミネストローネ		とり肉 大豆		にんじん トマト 缶 青ピーマン	玉ねぎ なす ズッキーニ				
	れいとう 冷凍みかん					冷凍みかん				
29 金	かぼ 麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦		591 24.6 2.3	720 30.7 2.8
	まーぼーとうろ 麻婆豆腐		ふた肉 とうろ 赤みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ	さとう	ごま油		
	きりほしだいこん 切干大根の中華サラダ				にんじん	きゅうり もやし 切り干し大根	さとう	ごま油		

\* 材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。  
\* 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

## 夏ばてしていませんか？



暑い日が続くと、ごはんをあまり食べたくない、ずっと眠たい、頭がボーっとするなどの症状が出ることはありませんか？このように、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことを「夏ばて」といいます。夏ばてがひどくなると、頭痛やめまい、下痢、便秘、体重減少が起こることもあります。暑い夏を元気に乗り切るために、夏ばての対策を行いましょう。

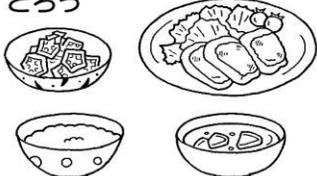
### 夏を元気に過ごすための 夏ばて対策

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



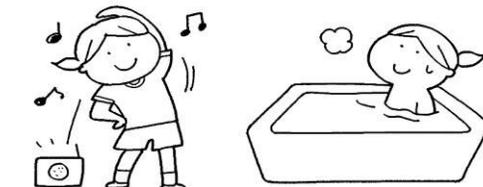
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

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。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

