

きゅう しょく

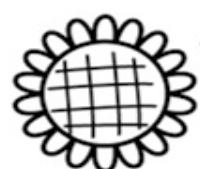
7月 給食だより



梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏の始まりです。暑くなると体力を使い、体調をくずしやすくなります。食事・睡眠をしっかりと、規則正しい生活を心がけましょう。特に、1日の始まりである朝ごはんは毎日食べましょう。

◆ 暑さに負けないからだをつくろう! ◆

<p>朝ごはんをとろう</p>  <p>朝ごはんは1日の元気の源です。主食・主菜副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。</p>	<p>早寝・早起きをしよう</p>  <p>生活リズムを整えるために、時間を決めて早寝・早起きをすることが大切です。</p>	<p>冷たいものをとりすぎないようにしよう</p>  <p>アイスや冷たいジュースのとりすぎは消化をするのはたらきが弱まり、食欲がなくなります。</p>	<p>水分補給はこまめにしよう</p>  <p>熱中症予防のために室内でも意識して、お茶や水を飲むようにしましょう。</p>
--	--	---	--

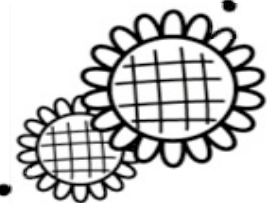


いよいよ夏休み!! **おやつ** のとり方に注意

- 自由な時間が多い夏休みですが、炭酸飲料やジュースなどの甘い飲み物を水代わりに飲んだり、時間を決めずにとらだらとお菓子を食べてみると虫歯や肥満になる心配があります。おやつは時間と量を決めてとるようにしましょう。

～おやつにおすすめの食品～

- 季節の果物 (スイカ・メロン・もも・なし・パイナップルなど)
- 牛乳・乳製品 (チーズ・ヨーグルトなど)
- 焼きいも・ふかしいも



給食メニュー紹介 今月のメニューは、「ナムル」です。



- 【材料 (4人分)】**
- もやし…………… 200g
 - きゅうり…………… 120g
 - にんじん…………… 40g
 - いりごま…………… 6g
 - ごま油…………… 小さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/4

- 【作り方】**
- ① きゅうり、にんじんを千切りにする。
 - ② もやし、にんじんは茹で、冷水で冷やした後、水気をとる。
 - ③ きゅうりと②をいりごま、ごま油、塩で和えて出来上がり。



7がつこんだてよていひょう



日	曜日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	びこう ちよくそう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
				ちやにくになるもの	からだのちようしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	木	ぎゅうにゅう パン	チキンナゲット② キャベツとコーンのサラダ ワントンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なる	にんじん たまねぎ にら キャベツ きゅうり コーン えだまめ もやし	パン ワントン ドレッシング		565kcal 26.1g 23.2g	
2	金	ごはん	サバのしおやき そくせきつけ とんじる	ぎゅうにゅう とうふ サバ ぶたにく みそ	にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも あぶら ごま		612kcal 26.3g 17.8g	
5	月	ごはん	はっぼうさい ポークしゅうまい②	ぎゅうにゅう えび ぶたにく いか	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ さやえんどう しょうが	ごはん でんぶん あぶら しゅうまいのかわ		614kcal 27.9g 15.6g	
6	火	バターロール	たなばたこんだて ほしがたハンバーグ ケチャップソースがけ ブロッコリーサラダ たなばたはるさめスープ たなばたデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン なる	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きくらげ コーン にら もやし	パン さとう セリー はるさめ ドレッシング	ゼリー	602kcal 24.2g 25.4g	
7	水	ごはん	アジフライ ソース きゅうりのコロコロづけ ちくぜんに	ぎゅうにゅう アジ とりにく ちくわ	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく さやいんげん きゅうり しいたけ れんこん	ごはん あぶら さとう ごまあぶら パンこ		668kcal 25.6g 19.3g	
8	木	しょくパン チョコクリーム	ブラウンシチュー アンサンブルエッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト えだまめ	パン チョコクリーム あぶら ルウ じゃがいも		667kcal 22.3g 31.9g	
9	金	ごはん	えんじョイランチ ひやっこ しょうゆ きりぼしだいこんのにつけ じゃがいものピリからに	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう きりぼしだいこん しいたけ こんにゃく さやえんどう	ごはん あぶら じゃがいも さとう	とうふ	662kcal 24.2g 18.0g	
12	月	ごはん	しゅんのおさかなランチ イワシごまみそに ごもくに けんちんじる	ぎゅうにゅう イワシ だいす ひじき さつまあげ とうふ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにゃく さやえんどう しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん あぶら さとう さといも ごま		621kcal 25.0g 16.8g	
13	火	くろパン	ハムチーズピカタ えだまめサラダ やさいのコロコロスープ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ ウインナー ハム	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり パセリ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも ドレッシング		572kcal 22.2g 25.2g	
14	水	おおむぎごはん	なつやさいカレー ほうれんそうソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ かぼちゃ なす えだまめ しょうが にんにく コーン	おおむぎ ごはん あぶら ルウ		641kcal 20.2g 18.9g	
15	木	コッペパン (スライス)	しろみぎかなフライ ソース ミニトマト② にくだんごのケチャップに アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ホキ にくだんご	にんじん たまねぎ ミニトマト しめじ コーン さやいんげん	パン あぶら さとう じゃがいも セリー	ゼリー	607kcal 23.5g 18.9g	
16	金	ごはん	マーボーやさい はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ なす たけのこ キャベツ きゅうり しょうが しいたけ にんにく	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう		619kcal 19.3g 17.9g	
19	月	ごはん	さつきランチ とりにくのからソースがけ ナムル かきたまじる	ぎゅうにゅう みそ とりにく たまご	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく かんぴょう にら もやし しょうが	ごはん ごまあぶら ごま さとう でんぶん		632kcal 28.3g 20.3g	
20	火	セルフドック (コッペパン)	ソーセージ ケチャップ&マスタード とうがんにいりポトフ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ソーセージ	にんじん たまねぎ とうがん キャベツ ごまつな	パン ゼリー じゃがいも	ゼリー	631kcal 23.7g 24.3g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー650kcal:たんぱく質24g:脂質20g:食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.2g