

	月	火	水	木	金
こんだて	2日 ・クファージュシー ・魚てりやき ・アーモンドあえ ・オレンジ	3日 ・むぎごはん ・あぶらみそ ・おかかあえ ・につけ	4日 ・玄米ごはん ・魚のみそこうじ焼き ・カラシナチャンプルー ・もずくとあさりのスープ	5日 ・なかよしパン ・クリームシチュー ・カットコーン ・アーモンド(袋)	6日 ・むぎごはん・七夕ゼリー ・星形コロッケ ・モウイの梅あえ ・ソーメン汁
あか	牛乳 うすあげ さば ぶたにく 白かまぼこ	牛乳 昆布 あつあげ ぶたにく いとけずり	牛乳 ぶたにく もずく たらふく あさり	牛乳 脱脂粉乳 とりにく	牛乳 わかめ しらすぼし 魚めしめん 錦糸卵
き	こめ ごま アーモンド さとう 油	こめ さとう 油	こめ ぶちっとモチ玄米 油	小麦粉 マーガリン 給食用アーモンド じゃがいも さとう	こめ 星型コロッケ あぶり 麦 さとう 七夕ゼリー
みどり	にんじん こまつな ねぎ もやし キャベツ ごぼう しょう	しょうが えんさい いんげん にんじん だいこん はくさい こんにゃく	からしな とうみょう にんじん とうもろこし にんじん	たまねぎ にんにく にんじん コーン ブロッコリー	モウイ うめ オクラ しいたけ きゅうり にんじん
栄養価	C:616 P:26.7 F:21.6	C:581 P:24.9 F:14.6	C:552 P:26.8 F:12.0	C:656 P:28.5 F:24.3	C:603 P:18.4 F:15.3
こんだて	9日 ・むぎごはん ・三色ごはん ・すまし汁 ・バナナ	10日 ・きいごはん ・もずく丼 ・きのこのみそ汁 ・タンナファクルー	11日 ・むぎごはん ・もやしナムル ・マーボー冬瓜 ・キウイ(ゴールド)	12日 ・ゆかりごはん ・魚の梅焼き ・ごまあえ ・みそ汁	13日 ・ココアあげパン ・キャベツのサラダ ・白インゲン豆ステーキ
あか	牛乳 大豆 いとけずり とりにく かにかま たまご 鶏レバー	牛乳 豚レバー みそ もずく 大豆 とりにく ぶたにく	牛乳 豚レバー みそ わかめ 大豆 とうふ ぶたにく	牛乳 とうふ ぶたにく さば みそ さくわ	牛乳 大豆 ハム 脱脂粉乳 白インゲン豆 白花生
き	こめ さとう 麦 油	こめ 片栗粉 油 きん 片栗粉 油 さとう	こめ さとう ごま油 麦 油 片栗粉 ごま	こめ さとう ごま	コッパパン さとう 油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン
みどり	にんじん たまねぎ しいたけ とうがん こまつな バナナ	にんじん 赤ピーマン たまねぎ えだ豆 コーン ピーマン にんにく	えんさい とうがん もやし 長ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ	しそ きゅうり うめ ほうれんそう キャベツ にんじん	キャベツ えだ豆 コーン きゅうり たまねぎ 赤ピーマン にんじん
栄養価	C:611 P:24.7 F:18.4	C:677 P:23.3 F:14.3	C:592 P:21.0 F:16.7	C:581 P:25.7 F:18.5	C:592 P:20.7 F:22.3
こんだて	7/16 うみ 海の日	17日 ・焼きそば ・春雨サラダ ・さつまパイ	18日 ・シナモントースト ・肉団子(ケチャップ) ・コンソメスープ ・ヨーグルト	19日 ・むぎごはん・アセロラ ・さかなパン粉やき ・ぐしちゃんい草のサラダ ・アサ汁	20日 ・オムライス ・さかなハーブ焼き ・ぐしちゃんい草のサラダ ・シーワサー
あか		牛乳 ぶたにく ハム	牛乳 脱脂粉乳 肉団子 とりにく ヨーグルト いんげん豆	牛乳 ベーコン とうふ まぐろ あおさ たまご うすあげ	牛乳 たら とりにく たまご
き		中華めん 春雨 さとう 油 さつまハイ ごま油	パン マーガリン じゃがいも さとう 油	こめ パン粉 油 麦 ごま油 アセロラゼリー リンゴ油	こめ 揚げ油 シーフウサー マーガリン 油
みどり		にんじん もやし ニラ キャベツ にんにく たまねぎ きゅうり	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	パセリ にんじん にんにく しょうが ピーマン	にんじん もやし コーン たまねぎ ぐしちゃんい草 マッシュルーム
栄養価		C:522 P:19.6 F:17.2	C:615 P:23.8 F:21.1	C:650 P:27.1 F:20.6	C:660 P:28.2 F:18.5
こんだて	★夏休みです！ バムキョウ ともだち あそ 勉強、友達との遊ぶなど おもいで 思い出たくさん作って、充実した やす 休みにして下さいね じ				
あか	熱中症を予防しましょう 熱中症とは、気温や湿度が高い時や激しい スポーツによって、脱水や体温が高い状態に なり、体温を調整する機能が働かなくなるこ とです。放置すると死に至ることもあります。 熱中症を予防するにはこまめに水分補給を することが大切です。また、無理をせず、適 度に冷房を活用しましょう。				
き	こまめに 水分補給を しよう				
みどり					
栄養価					
こんだて	27日 ・スパゲティ・ジェノベーゼ ・シーザーサラダ ・フルーツあえ	28日 ・きいごはん ・魚のごま焼き ・切り干しだいこんいため ・のっぺい汁	29日 ・高菜チャーハン ・揚げ餃子 ・中華あえ ・ライゼリー	30日 ・むぎごはん ・魚のゆず焼 ・もやし炒め ・みそ汁	31日 ・紅芋パン ・マカロニサラダ ・ピーンズシチュー ・ベビーチーズ
あか	牛乳 チーズ とりにく ベーコン	牛乳 ぶたにく チキアギ さば うすあげ	牛乳 ハム たまご ぶたにく わかめ	牛乳 あつあげ ぶたにく 赤魚 あぶりあげ チキアギ	牛乳 ぶたにく 金時豆 脱脂粉乳 ハム ベビーチーズ
き	スパゲティ めん さとう リンゴ油 ノンエッグマヨネーズ	こめ さとう 油 きん さとも ごま	こめ さとう ごま油 ライチゼリー	こめ 油 麦 さとう	小麦粉 マカロニ 油 さとう ノンエッグ 紅芋パン じゃがいも
みどり	たまねぎ ピーマン キャベツ 赤ピーマン にんじん にんにく	角切大根 にんじん ねぎ こんにゃく マンガンサイ	たまねぎ きくらげ にんじん たかなづけ しいたけ キャベツ	ゆず にんじん きくらげ もやし だいこん こまつな しいたけ	コーン たまねぎ しめじ きゅうり にんにく にんじん いんげん
栄養価	C:646 P:22.0 F:23.9	C:683 P:30.4 F:22.4	C:625 P:19.4 F:22.7	C:561 P:26.4 F:15.9	C:714 P:27.2 F:29.1
給食の一日の基準栄養価 C = エネルギー 640 Kcal P = たんぱく質 24.0 g F = 脂質 19.5 g					

給食だより 7月

これから夏本番。気温が高い日が多くなっていきます。

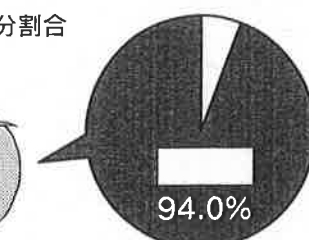
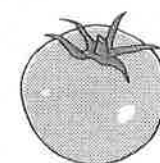
暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。

クイズ に当てはまるのは何？

トマトの成分割合

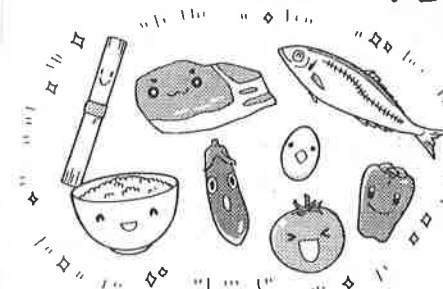


ヒント

- ・ヒトにとって大切な成分の1つです
- ・ほかの野菜にも含まれています
- ・のどがかわく前に、こまめにとりたい成分です

①リコペン ②水分 ③ビタミンC

暑さに負けないで！ 栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

間食に冷やし野菜は



いかがですか？

保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香辛料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増えていきます。

