

7がつ きゅうしょくこんだてひょう

夏は汗をたくさんかくので、のどか渴く前に水分補給が必要です。暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりして体調を崩しやすい季節になります。疲労回復は、休養と睡眠になりますので夜ふかしせず十分に睡眠時間を確保しましょう。規則正しい生活を心がけ、夏を元気に過ごしてくださいね。

ひょうひ	しゅしょく	おかず	きいろのたべもの		あかのたべもの		みどりのたべもの		えいようか	
			ちから・ねつになる	ち・にく・ほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)			
1 (きん)	おやこどん (むぎごはん)	うめおかかあえ ピーチゼリー	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう たまご とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり グリンピース うめ もも (かじゅう)	623	26.5			
4 (げつ)	むぎごはん	あつあげのそぼろに のりこうみあえ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こまぶら こま じゃがいも	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく きさみのり	にんじん たけのこ たまねぎ しょうが もやし こまつな	624	25.2			
5 (か)	ナン	バターチキンカレー なつやさいとナッツのからあげ	こむぎこ あぶら カシューナッツ バター さとう	ぎゅうにゅう なまクリーム とりにく ヨーグルト	トマト にんじん たまねぎ にんにく しょうが にがうり かぼちゃ	635	26.4			
6 (すい)	ごはん	いわしのうめに こまつなとわかめのサラダ ごまキムチじる	こめ あぶら こま こまあぶら ねりこま	ぎゅうにゅう いわし ぶたみそ わかめ ぶたにく	ながねぎ にんじん こぼろ だいこん キムチ こまつな きゅうり とうもろこし うめ	588	26.1			
7 (もく)	ごもくひじき ごはん	ほしがたコロッケ たなばたじる れいとうみかん	こめ さとう あぶら こんにやく パンこ じゃがいも やきふ	ぎゅうにゅう ひじき あぶらあげ とうふ とりにく	ごぼろ にんじん えのきたけ ながねぎ みかん	554	18.5			
8 (きん)	むぎごはん	にくじゃが かおりづけ	こめ じゃがいも むぎ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ しょうが	574	20.2			
11 (げつ)	むぎごはん	しおマーボーとうふ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ラーゆ でんぶん こま こまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく かいそうミックス	たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほししいたけ こめぎ にんにく しょうが だいこん とうもろこし きゅう り	572	24.0			
12 (か)	ごまじる うどん	ちくわのてんぷら いそあえ	こむぎこ あぶら ねりこま すりこま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ あおりの あぶらあげ ぶたにく きさみのり	にんじん ながねぎ こまつな ほうれんそう もやし	590	24.9			
13 (すい)	かやくごはん	さばのしおやき ごじる	こめ さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ だいたす とりにく みそ さば	ほししいたけ しめじ にんじん だいこん こまつな ながねぎ	647	28.3			
14 (もく)	チャーハン (たまごいり)	きびなごカリカリフライ わかめスープ	こめ こま こむぎこ あぶら パンこ こまあぶら じゃがいも こめこ	ぎゅうにゅう たまご やきふた なるこ とうふ とりにく きびなご わかめ	ピーマン にんじん こまつな えのきたけ ながねぎ しょうが	566	25.1			
15 (きん)	ツイストパン	ほきのプロヴァンスふう しろいんげんまめのスープ ヨーグルト	こむぎこ さとう あぶら パンこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ペーコン ヨーグルト ほき スキムミルク	たまねぎ トマト にんじん レモン (かじゅう) キャベツ こまつな	625	28.0			
・食中毒予防のため、果物（付け合わせのトマトを含む）以外はすべて加熱調理しています。 ・献立は都合により変更になることがありますので、ご了承ください。							へいきん えいようりょう	600	24.8	
							エネルギー	たんぱくしつ	kcal	g

(今月のこんだてより)

- 7日(木) セタにちなんだ献立です。星形コロッケやセタ汁を、みんなで食べます。
- 12日(火) ごまだれうどん・・・ねりこま、すりこまなどを入れた夏向けのメニューにしました。
- 15日(金) ほきのプロヴァンス風・・・トマト、にんにく、オリーブオイル、バジルなどでソースを作り、油で揚げた魚にかけます。



元気に過ごす食生活のポイント

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒牛乳を飲むようにしましょう。

©少年写真新聞社2022

バランスよく 三食食べよう

こまめな 水分補給

冷たいもの とり過ぎ注意

夏休み中も、栄養バランスのよい食事を三食とり、こまめに水分補給をするようにします。また、冷たいものをとり過ぎないようにして、常温のものや温かいものもとりましょう。

©少年写真新聞社2022