7月きゅうしょくこんだて

小
給食回数
１３ 回

A
地区

七夕の行事食について

七夕は、中国から伝わった織姫と彦星にまつわる行事です。また、七夕には、織姫の紡ぐ糸に見立てた「そうめん」を食べる習慣があります。

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
1 えねるぎー 572Kcal たんぱくしつ 25.0g ししつ 23.0g キャベツのノンエッグマヨ和え 鮭のフライ 食パン 押し麦入りトマトスープ	2 食育タイム 534Kcal 12.5g 13.7g 野菜のごま和え 千草焼き たこめし 具だくさんすまし汁	3 671Kcal 25.6g 21.9g 鶏肉となすの南蛮煮 ごはん かき玉汁	4 食育タイム 620Kcal 20.9g 16.2g ほいこーろー回鍋肉 ごはん ワンタン汁
あかのなかま:さけ ベーコン ぎゅうにゅう きいろのなかま:パン むぎ こむぎこ あぶら みどりのなかま:キャベツ トマト しめじ	たこ たまご わかめ ぎゅうにゅう こめ ごま さとう えだまめ キャベツ にんじん もやし えのき	とりにく たまご ぎゅうにゅう こめ でんぷん あぶら さとう にんじん こまつな なす しいたけ	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう こめ ワンタン ごまあぶら あぶら さとう キャベツ にんじん もやし たまねぎ
月曜日			
7 食育タイム 642Kcal 21.1g 19.0g 七夕ゼリー 野菜のごま みそ炒め 星のミンチカツ 小ごはん いつもより少なめ そうめん汁	8 613Kcal 25.0g 17.2g ヨーグルト フレンチサラダ 小パン スパゲティインド風煮	9 673Kcal 24.9g 21.5g 石炭ビーンズ 中華サラダ 麦ごはん マーボー豆腐	10 セレクト給食 722Kcal 29.9g 23.0g 切り干し大根の煮物 さばの煮つけ または さばのカレー揚げ ごはん じゃがいものみそ汁	11 食育タイム 623Kcal 27.1g 17.5g のり酢和え ごはん 鶏肉の七味煮
ぶたにく みそ ぎゅうにゅう こめ こむぎこ そうめん ごま あぶら さとう ピーマン もやし にんじん たまねぎ しいたけ	ぎゅうにくヨーグルト ぎゅうにゅう パン スパゲティ あぶら さとう キャベツ にんじん たまねぎ コーン	ぶたにくとうふ あかみそ わかめ ツナ だいず こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう にんじん たまねぎ キャベツ コーン しいたけ	さば あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう こめ じゃがいも こむぎこ あぶら さとう だいこん たまねぎ にんじん いんげん	とりにく あつあげ のり たまご ぎゅうにゅう こめ ごま でんぷん あぶら さとう こまつな もやし ピーマン にんじん
14 食育の日 556Kcal 21.3g 19.2g にんじんともやしのソテー ししゃもフライ キムチごはん わかめスープ	15 食育タイム 641Kcal 29.0g 25.0g ももゼリー ビーンズサラダ ミルクパン 鶏肉のトマト煮	16 食育タイム 604Kcal 23.3g 16.8g ひじきの炒め物 発芽玄米入り平つくね ごはん 夏のっぺい汁	17 665Kcal 18.5g 17.7g フルーツ合わせ かけてたべる 麦ごはん 夏野菜カレー ルウ	
ぶたにく ししゃも わかめ ぎゅうにゅう こめ むぎ こむぎこ ごま あぶら さとう キムチ にんじん もやし たまねぎ	とりにく ツナ だいず ガルバンゾまめ わかめ パン マカロニ オリーブゆ あぶら さとう トマト なす たまねぎ きゅうり コーン もも	とりにく ひじき あぶらあげ ちくわ ぎゅうにゅう こめ ぱんこ でんぷん あぶら さとう にんじん いんげん なす ねぎ しいたけ	とりにく ミルク なまクリーム ぎゅうにゅう こめ むぎ こむぎこ バター あぶら さとう かぼちゃ なす トマト もも パイン みかん	

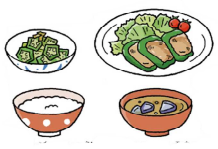
夏野菜を食べよう！！

夏が旬の野菜には、トマト・ピーマン・なす・きゅうり等があり、豊富なビタミン類や水分等が多く含まれています。また、旬の時期は、栄養価が高く、よりおいしくなります。野菜が苦手な人も、ぜひ食べてみてくださいね。

夏バテを防ぐ食事のポイント

1. バランスの良い食事

スタミナ不足にならないように、肉・魚・やさい・きのこ等、様々な食品をバランスよく食べましょう。



2. ビタミンB・ビタミンCをとる

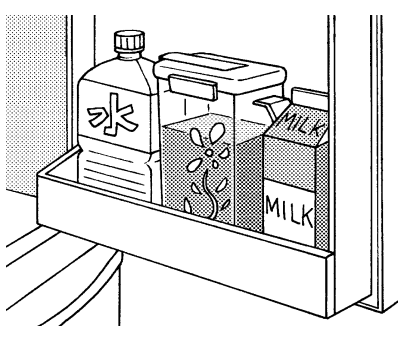
疲れをとり、夏バテを予防するはたらきのある、ビタミンB(豚肉・レバーなど)やビタミンC(野菜・果物)が多い食べ物を積極的にとりましょう。

3. 冷たいものを食べすぎない

冷たいものばかり食べていると胃に負担がかかります。暑いからといって、冷たいものばかりを食べないように注意しましょう。

熱中症にならないために、こまめな水分補給を忘れずに

◆冷蔵庫に常備する飲み物について◆



家の冷蔵庫には、いつもどのような飲み物が入っていますか？日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。ジュースやスポーツドリンク等には糖分が多く含まれており、かえってのどが渇いてしまいます。飲みすぎには注意しましょう。

◎学校行事や物資の都合により、献立が変わることがあります。