

7月の食品 牛乳は毎日つきます。主にからだをつくる食品のなかまです。

日	曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品 (黄のなかま)	主にからだをつくる食品 (赤のなかま)	主にからだの調子をととのえる食品 (緑のなかま)	主な調味料	3,4年生	
							エネルギーKcal	脂質%
1	金	わかめごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 おかかあえ パイナップル	米 麦 ごま 油 じゃがいも かつくり粉 さとう ごま	わかめ とり肉 かつおぶし	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり はくさい にんじん しょうが	酒 醤油 酒 みりん 醤油 塩	599	27
4	月	ハニートースト ラビオリスープ フレンチサラダ バナナ	小麦粉 バター はちみつ ショートニング ペーコン はるさめ 油 さとう	脱脂粉乳 ペーコン ハム	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん バナナ	塩 こしょう 醤油 酒 酢 塩 こしょう	511	35
5	火	麦入りごはん あじフライ おひたし 夏野菜豚汁	米 麦 さとう 油 小麦粉 パン粉	あじ かつおぶし のり ぶた肉 油揚げ みそ	こまつな キャベツ にんじん ごぼう にんじん なす かぼちゃ とうがん	ケチャップ ソース 醤油 酒	576	25
6	水	麦入りごはん ガパオライスの具 とうがんスープ ゴールデンキウイ	米 麦 油 さとう かつくり粉	とり肉 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 赤ピーマン 黄ピーマン とうがん にんにく たまねぎ にんじん セロリ チンゲンサイ ゴールデンキウイ	醤油 酒 ナンプラー バジル オイスターソース 塩 こしょう	565	28
7	木	ちらしずし とりのてりやき アーモンドあえ 七夕そうめん汁 手作り七夕ゼリー	米 ごま さとう さとう アーモンド さとう そうめん ゼリーの素	たまご とり肉 なると	えだまめ れんこん にんじん しいたけ しょうが こまつな キャベツ にんじん にんじん たまねぎ オクラ ナタデココ	酢 塩 酒 醤油 醤油 酒 塩 醤油	586	23
8	金	ターメリックライス なすのミートグラタン きのこ野菜のスープ	米 麦 バター 油 さとう かつくり粉	ぶた肉 チーズ ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん トマト なす しめじ えだまめ にんじん もやし たまねぎ しめじ キャベツ 葉ねぎ	塩 こしょう 白ワイン カレー粉 ターメリック こしょう ケチャップ ソース 赤ワイン 塩 こしょう 醤油	506	25
11	月	麦入りごはん ハヤシルウ ゆでとうもろこし 手作りピーチゼリー	米 麦 油 さとう	ぶた肉	にんにく たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし もも もも果汁	塩 こしょう 赤ワイン 醤油 ソース ケチャップ 塩	647	24
12	火	えだまめごはん かますフライ 夏野菜のごまあえ みそ汁	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま さとう	かます みそ わかめ	えだまめ にんじん さやいんげん キャベツ キャベツ かぼちゃ	酒 塩 ソース 醤油	560	28
13	水	麦入りごはん チンジャオロースー ワンタンスープ	米 麦 油 さとう ごま油 かつくり粉 ワンタンの皮	ぶた肉 とり肉	たけのこ 赤ピーマン 青ピーマン にんにく にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ しめじ	醤油 塩 こしょう 酒 甜麺醬 酒 醤油 塩 こしょう	511	22
14	木	うどん 和風つけ汁 かきあげ カルピスゼリー	小麦粉 さとう 油 小麦粉 さとう	とり肉 油揚げ こんぶ たまご いか 寒天 ゼラチン 乳酸菌飲料	たまねぎ にんじん ごぼう 葉ねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし さやいんげん	塩 醤油 酒 みりん 塩 こしょう	543	28
15	金	丸型パン 三島メークインコロッケ ポイルキャベツ たまごスープ 函南すいか	小麦粉 ショートニング さとう じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 かつくり粉	脱脂粉乳 ぶた肉 たまご たまご	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ 葉ねぎ 函南すいか	塩 塩 こしょう ソース 塩 塩	527	32
19	火	チキンライス 夏野菜ポトフ フルーツ白玉	米 麦 バター じゃがいも さとう 白玉	とり肉 ぶた肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 青ピーマン にんじん たまねぎ かぼちゃ さやいんげん キウイ もも みかん	塩 こしょう ケチャップ ソース 醤油 酒 赤ワイン 塩 こしょう	599	24
20	水	麦入りごはん ぶたのさっぱり焼き ポイル野菜 とうがんのすまし汁	米 麦 さとう	ぶた肉	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん にんじん とうがん 葉ねぎ えのき	酒 みりん 醤油 酢 塩 塩 酒 醤油	518	27
21	木	麦入りごはん 夏野菜カレー 洋風ごまあえ お楽しみデザート	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま さとう オリーブ油 小麦粉 さとう	とり肉 ベーコン 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ こまつな キャベツ もやし	赤ワイン ソース 塩 醤油 こしょう 醤油 塩	669	21

# 7月 給食だより

## 夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



## 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



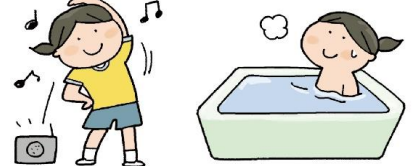
冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

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。