

# 7月 給食だより



日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
1 (水)	ごはん	えのきと油揚げの味噌汁 鶏肉のさっぱり煮 白菜の塩昆布和え	米 三温糖 ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉	えのき 大根 白菜
2 (木)	ごはん	大根と人参の味噌汁 豚肉のしょうが焼き風 じゃがいものそぼろ煮	米 三温糖 じゃがいも	牛乳 豚肉	大根 人参 玉ねぎ
3 (金)	ごはん	ハヤシライス ハムとほうれん草のサラダ	米 じゃがいも ドレッシング	牛乳 豚肉 ハム	人参 玉ねぎ ほうれん草
6 (月)	ごはん	白菜と舞茸の味噌汁 さばのみそ煮 大根と豚肉のべっこう煮	米 三温糖	牛乳 さば 豚肉	白菜 舞茸 大根
7 (火)	ごはん	メンマ入り野菜スープ 中華丼 セタゼリー	米 ごま油 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 玉ねぎ 白菜
8 (水)	ごはん	千切り野菜スープ 豚肉のバーベキューソース炒め フレンチサラダ	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 豚肉	人参 大根 玉ねぎ
9 (木)	ごはん	小松菜と油揚げの味噌汁 酢豚風煮 枝豆コロッケ	米 三温糖 油	牛乳 油揚げ 豚肉	小松菜 人参 枝豆
10 (金)	ごはん	チキンカレー コーンとキャベツのサラダ(ツナ入り)	米 じゃがいも ドレッシング	牛乳 鶏肉 ツナ	玉ねぎ 人参 キャベツ
13 (月)	ごはん	キャベツと人参の味噌汁 メンチカツ れんこんのきんぴら炒め	米 油 三温糖	牛乳 豚肉	キャベツ れんこん 人参
14 (火)	背割り コッペ パン	ポトフ チリドッグ風炒め 付け合わせ野菜	コッペパン じゃがいも 三温糖	牛乳 豚肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 キャベツ
15 (水)	ごはん	玉ねぎとしめじの味噌汁 和風おろしハンバーグ 野菜のカレー炒め	米 三温糖 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 大根 キャベツ
16 (木)	ごはん	春雨スープ 鶏肉のバンバンジーソースかけ 根菜の煮物	米 三温糖 ごま油	牛乳 なると 鶏肉	玉ねぎ 大根 たけのこ
17 (金)	ごはん	わかめと油揚げの味噌汁 チーズタッカルビ もやしと小松菜のナムル	米 三温糖 ドレッシング	牛乳 鶏肉 ハム	玉ねぎ キャベツ もやし

日 曜	献立名		力や熱に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子 を整える
	主食	副食			
21 (火)	ごはん	豚汁 ピーマンの肉づめ(小2・中高3) スパゲティサラダ(ささみ入り)	米	牛乳 豚肉 鶏肉	ごぼう きゅうり 人参
22 (水)	ごはん	白菜と人参の味噌汁 甘辛鶏豚丼 ブロッコリーのサラダ(ツナ入り)	米 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉	白菜 玉ねぎ ブロッコリー
23 (木)	ごはん	きのこ汁 豚肉のみそ漬け焼き ひじきの煮つけ	米 三温糖	牛乳 豚肉	しめじ えのき 人参
24 (金)	ごはん	スープカレー チキン(スープカレーの具) ゼリーあえ(はちみつレモン)	米 じゃがいも 油	牛乳 鶏肉	人参 キャベツ フルーツ缶



## 暑さに負けない体づくりを!

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。



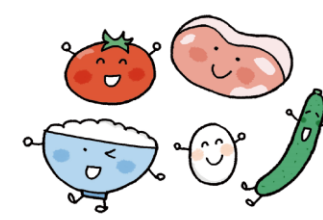
### 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



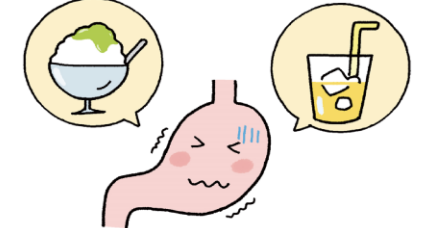
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

### 7月の献立紹介

7日に七夕の行事食として「セタゼリー」が登場します。9日にはたくさん児童生徒の皆さんからリクエストをいただいた「枝豆コロッケ」も登場します。他にも新メニューがたくさんあります。味わって食べてください。

### 《 今月の栄養価 》

※( )の値は基準です。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学生	653kcal (640)	26.0g (18~32)	20.5g (18~21)
中学生	798kcal (820)	30.3g (25~40)	22.8g (22~27)

物資の都合により、献立が変更になることがあります。

