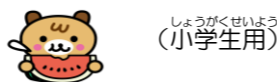




7月こんだてひょう



月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ごはん ドライカレー まめまめサラダ ABCマカロニスープ	減塩 ソフトパン 野菜かきあげ ポテトサラダ かしわうどん	ごはん ホイコーロー う-米米麺のサラダ 中華コーンスープ	麦ごはん いわしの梅煮 すき昆布の炒り煮 みそけんちん汁
630 / 27.6 / 21.9 / 2.0	631 / 26.6 / 28.8 / 2.2	602 / 26.4 / 18.7 / 1.8	601 / 28.0 / 16.4 / 2.5	
7 チキンライス 星のハンバーグ 五色サラダ 天の川スープ 七タゼリー	8 ごはん 鶏そぼろ ツナとキャベツの サラダ もやし汁	9 ミルクパン チキンカツ かみかみサラダ かぶと豆のスープ	10 ごはん マーボー豆腐 肉団子 チンゲン菜の 中華和え	11 ごはん さんまのかば焼き キャベツの 梅肉あえ 豚汁
640 / 25.8 / 18.8 / 3.0	605 / 26.5 / 20.6 / 2.0	638 / 27.7 / 26.4 / 2.8	607 / 27.3 / 20.6 / 2.2	628 / 27.6 / 23.6 / 1.8
14 ごはん 豚キムチ炒め 焼きぎょうざ わかめスープ	15 ごはん ごもくたまごや 五目玉子焼き じゃがいものソテー みそちゃんこ汁	16 米粉 フォカッチャ えびカツ ペンネアラビアータ コーンチャウダー	17 ごはん セルフピビンバ (肉そぼろ・ナムル) 野菜玉子スープ 冷凍パイナップル	18 牛乳を飲もう！
606 / 26.0 / 20.1 / 1.8	602 / 26.6 / 19.4 / 2.4	638 / 29.5 / 23.1 / 3.2	600 / 27.4 / 19.3 / 1.8	

7.8月 平均栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g
平均栄養量	621kcal	27.3g	21.7g	366mg	3.5g	2.3g

献立の下の数字は、当日の平均栄養量
 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。
 食材等の変更により、献立を変更する
 場合があります。ご了承ください。

8月こんだてひょう

火 26	水 27	木 28	金 29
ミルクパン オムレツ トマトソース ジャーマンポテト ABCマカロニスープ アセロラゼリー	ミルクパン オムレツ トマトソース ジャーマンポテト ABCマカロニスープ アセロラゼリー	麦ごはん いわしの味噌煮 豚肉とゴーヤーの 炒め物 きのこと汁	ごはん 夏野菜カレー チキンナゲット イタリアンサラダ
634 / 26.2 / 24.2 / 2.4	591 / 27.4 / 18.8 / 2.2	670 / 26.5 / 24.5 / 2.6	

脳の働きが活発に！
 体温が上がって活動しやすくなる！
 腸が刺激されて便秘の予防・解消！
朝ごはんの効果

7月給食だより

はやね はやおき あさごはん

夏を元気に過ごすには

夏の食生活で意識したい4つのポイント

1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが乾いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、ごま、小松菜、切干し大根、ひじき、豆腐、きくらげ、いわし、ほししいたけ、さけ

◆ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。