



# 7月8月 こんだてひょう



月	火	水	木	金
1	2	3	4	5 七夕献立
ツナそぼろ なまあ 生揚げと豚肉の みそ炒め ごはん 754 / 37.2 / 23.1 / 2.6	あじフライ マカロニサラダ ごはん わかめ汁 824 / 32.1 / 25.8 / 2.9	ハンバーグ トマトソース コーンサラダ ミルクパン ごはん とうふの 豆腐の スープ 817 / 32.8 / 33.3 / 3.1	ポークしゅうまい マーボなす ごはん かぶと豆 のスープ 851 / 34.6 / 32.1 / 2.9	スターチキンカツ 七夕サラダ デザート ちらし ごはん あまがわ 天の川 スープ 872 / 30.8 / 24.2 / 3.9

8	9	10	11	12
厚焼き玉子の 野菜あんかけ ごもくきんぴら ごはん 783 / 32.8 / 20.6 / 3.0	豚肉の バーベキューソース ひじきの炒り煮 ごはん あぶらふ 油麸の みそ汁 788 / 33.5 / 24.9 / 2.9	えびカツ プロッコリーサラダ ブルーベリージャム 食パン ごはん ミネストローネ 791 / 30.8 / 27.1 / 3.1	焼きぎょうざ バンサンスー ごはん ジャージャン とうふ 豆腐 843 / 32.1 / 28.6 / 2.6	とり肉のレモン煮 大根サラダ ごはん キャベツの みそ汁 776 / 35.0 / 22.6 / 3.2

15 海の日 778 / 29.5 / 26.1 / 2.6	さばのみそ煮 ほうれん草の ごまあえ ごはん おくすかけ 778 / 29.5 / 26.1 / 2.6	ミートオムレツ ペンネアラビアータ 冷凍みかん 米粉フォカッチャ コーンチャウダー 797 / 36.1 / 26.5 / 4.1	かぼちゃひき肉フライ キャベツとツナの サラダ ごはん なつやさい 夏野菜 カレー 905 / 31.3 / 28.6 / 2.9	チーズタッカルビ 豆もやしのナムル ごはん すい水ぎょうざ スープ 863 / 34.7 / 25.8 / 3.4
--------------------------------------	---	--	--	--

7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	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.4g未満

★都合により献立を変更する場合があります。  
★牛乳は毎日つきます。なるべく残さず飲みましょう。  
★献立の下の数字は、左からエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分の量を表しています。

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	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.4g未満

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたはやく早めに飲み切るようにしましょう。

8/26	27	28	29 【期末考査】	30 【期末考査】
キーマカレー 花野菜サラダ ごはん モロヘイヤの スープ 808 / 35.5 / 28.4 / 2.7	ホキフライ なすのピリ辛炒め ごはん もずく スープ 766 / 32.2 / 23.7 / 2.7	オムレツ トマトソース ポテトソテー ヨーグルト ソフトパン ABC スープ 841 / 32.4 / 33.2 / 4.0	姿勢がいいと ないもなげん、ま 内臓元気！ 841 / 32.4 / 33.2 / 4.0	姿勢がいいと ないもなげん、ま 内臓元気！ 841 / 32.4 / 33.2 / 4.0



## 夏を元気に過ごすには

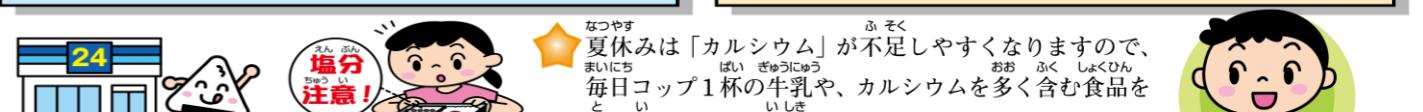
### 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

### ● 選び方の基本



牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。



夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

### ● コンビニで買う場合(例)



給食の組み合わせも参考にしてください。



### 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、ひどくから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

