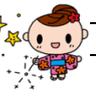




令和6年度 7月 きゅうしょくよていこんだてひょう



きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 たんぱく質	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 636 kcal 23.0 g 21.5 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぷん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だいす・かつおだし		かぼちゃ・しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
	みそしる			かつおだし・あぶらあげ・みそ		たまねぎ・しめじ・はねぎ	
	アーモンドフィッシュ	さとう	アーモンド・ごま	かたくちいわし			
2 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 589 kcal 24.7 g 19.9 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	あじのごまパンこあげ	パンこ・こむぎこ	こめあぶら・ごま	あじ・たまご			
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	みそしる			あぶらあげ・みそ・かつおだし	わかめ	だいこん・はねぎ	
3 (水)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				コーン	579 kcal 21.5 g 19.3 g 2.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートボールシチュー	こむぎこ・さとう・でんぷん・パンこ	バター・こめあぶら	にくだんご(とりにく・だいす)	なまクリーム	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・ブロッコリー・トマト	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごま・ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 734 kcal 28.4 g 35.8 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのマスタードやき	パンこ	マヨネーズ	さわら		しょうが・パセリ・レモンかじゅう	
	あげなすのこうみあえ		こめあぶら・ごま・ごまあぶら			なす・しょうが・にんにく・たまねぎ・はねぎ・えだまめ	
	ぐたくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		かつおだし・とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・こまつな	
5 (金)	ソフトめん	こむぎこ					 587 kcal 24.8 g 20.3 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ミートソース	バター・こむぎこ	こめあぶら	だいす・ぶたにく	スキムミルク・チーズ	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・トマト・パセリ	
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	たなばたゼリー	さとう・みずあめ	こめあぶら			レモンかじゅう・ぶどうかじゅう・みかんかじゅう	
8 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					 590 kcal 24.7 g 20.9 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・ライムギ・コーンフラワー	こめあぶら			ししゃも	
	おひたし			かつおぶし		こまつな・キャベツ・にんじん	
	とんじる	こんにゃく・じゃがいも		かつおだし・ぶたにく・とうふ・みそ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
9 (火)	こくとういりパン	こむぎこ・くろざとう・さとう	ショートニング				  657 kcal 25.8 g 24.7 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	じゃがいも	こめあぶら				
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	こめあぶら・バター	ぶたにく	チーズ・スキムミルク	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース・トマト	
	おさかなとうにゅうだんごスープ	はるさめ・じゃがいも・さとう・でんぷん	だいすあぶら	たらのすりみ・とうにゅう		にんじん・たまねぎ・はねぎ	
10 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					649 kcal 25.0 g 21.3 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チーズハンバーグ	さとう	こめあぶら・ごま	とりにく・ぶたにく	チーズ	トマト・たまねぎ・マッシュルーム・にんにく・しょうが	
	にしよこふきいも	じゃがいも					
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのほたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんぱく質 炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
11 (木)	カレーごはん	こめ・むぎ	バター			コーン	675 kcal 25.3 g 26.6 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	 	
	ぶりのフライ	こむぎこ・パンこ	こめあぶら	ぶり			
	なつやさいのラタトゥーユ	さとう	こめあぶら	ぶたにく 	チーズ	にんにく・たまねぎ・ズッキーニ・かぼちゃ・なす・トマト	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぷん		とうふ・たまご・ベーコン		えのきだけ・チンゲンツアイ	
12 (金)	おさくらごはん	こめ・むぎ					582 kcal 26.6 g 18.5 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にしよくだん(ツナ)	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ		にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	にしよくだん(たまご)	でんぷん	だいすあぶら	たまご			
けんちんじる	こんにゃく・じゃがいも・でんぷん		かつおだし・とりにく・とうふ		ごぼう・だいこん・にんじん・はねぎ		
16 (火)	わかめごはん	こめ・むぎ	こめあぶら		わかめ		587 kcal 29.2 g 20.7 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのおしおやき			さば		しょうが	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
かきたまみそしる			かつおだし・たまご・とうふ・みそ		たまねぎ・えのきだけ・はねぎ		
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					612 kcal 26.4 g 19.2 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボードウフ	さとう・でんぷん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・とりにく・みそ・とうふ		しょうが・にんにく・たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・にんじん・はねぎ	
ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいす		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン		
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					646 kcal 19.0 g 16.7 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	 	
	なつやさいカレー	じゃがいも・カレールウ	こめあぶら	とりにく	チーズ・スキムミルク	しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・トマト・グリーンピース	
	フルーツジュレ	サイダーゼリー(さとう)・みずあめ・でんぷん				ももかんづめ・みかんかんづめ・パインかんづめ・アセロラかじゅう・りんごかじゅう・レモンかじゅう	

★今月の給食は13回です。7月の最後の給食は7月18日(木)です。9月は2日(月)から給食があります。

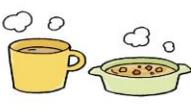
★7月9日(火)の「三島ばれいしょポテトフライ」で使用する「三島ばれいしょ」はJAふじ伊豆三島函南地区本部から無償でいただきます。

★7月10日(水)は、三島市山田地区の「杉正農園」で収穫される「レッドムーン」と三島市三ツ谷地区の「三島ばれいしょ」を粉ふき芋で使う予定です。

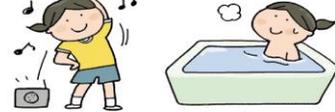
----- 夏を元気に過ごすための **夏ばて対策** -----

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。

水分補給 で **熱中症予防**

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。

