

7月 こんだて よていひょう さわじしょう

ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			1人分 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
1 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とうふのチリソース	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・とうふ	にんにく・ふるね・ほししいたけ	
	じゃがいものちゅうかさラダ	じゃがいも・ごまあぶら・さとう・ごま		にんじん・たけのこ・はねぎ	
	ブルーベリーゼリー	さとう		ブルーベリー	
2 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		580
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも・あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	ふるね・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	
	みそしる		わかめ・みそ	だいこん・えのき・はねぎ	
	のりのつくだに	さとう	のり		
	くだもの			れいとうみかん	
3 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	ちゅうかどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	ちゅうかどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら	ぶたにく・いか	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ	
	わかめスープ		ベーコン・とうふ・わかめ	キャベツ・たけのこ・さやいんげん	
	みかんタルト	こむぎこ・こめこ・マーガリン・さとう	ぎゅうにゅう・たまご・れんにゅう	みかんかじゅう	
4 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨネーズやき	マヨネーズ・パンこ	さわら	パセリ	
	ひじきのいために	さとう・あぶら	だいず・ひじき・あぶらあげ	にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
5 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		590
	マーボなすどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	マーボなすどん(ぐ)	あぶら・でんぷん・さとう	ぶたにく・だいず みそ	なす・ふるね・にんにく・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・はねぎ	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん	とうふ・たまご	たまねぎ・なましいたけ・コーン・はねぎ	
8 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		615
	ツナピラフ	こめ・むぎ・あぶら	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん	
	オムレツ	さとう・でんぷん・あぶら	たまご		
	ケチャップソース	さとう		トマト	
	キャベツのソテー	あぶら		キャベツ・にんじん・コーン	
	かぼちゃのクリームスープ	バター・こむぎこ	ベーコン・こなチーズ・ぎゅうにゅう	たまねぎ・かぼちゃ・パセリ	
9 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		570
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	いわしのしょうがに	さとう・でんぷん	いわし	しょうが	
	ごまあえ	ごま・さとう		こまつな・キャベツ	
	みそしる		とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
10 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		660
	げんまいいりうすまきパン	こむぎこ・げんまい・さとう・ショートニング	スキムミルク		
	メキシカンポークソテー	バター・こむぎこ	ぶたにく・スキムミルク・こなチーズ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム グリーンピース	
	フライドポテト	じゃがいも・あぶら			
	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	
11 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		625
	ぶーちゃんどん(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	ぶーちゃんどん(ぐ)	あぶら・しらたき・さとう	ぶたにく	たまねぎ・ほうれんそう・しめじ・にんじん	
	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも	とうふ・あぶらあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はねぎ	
	おこのみまめ	げんまい・でんぷん・あぶら・さとう	いんげんまめ		



ひづけ	こんだて	おもなざいりょうとそのはたらき			I補材 - kcal
		おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだをつくるもとになる食品	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる食品	
		<きいろのなかま>	<あかのなかま>	<みどりのなかま>	
12 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		610
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ししゃもフライ	パンこ・こむぎこ・あぶら	ししゃも		
	ツナとほうれんそうのごまあえ	ごま・さとう	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	
	みそしる		わかめ・みそ	たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ	
わかめふりかけ	さとう・でんぷん	かつおけずりぶし・わかめ・のり			
16 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		620
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなとだいのあげに	あぶら・でんぷん・さとう	さわら・だいす	ふるね	
	おひたし		かつおけずりぶし	こまつな・キャベツ	
	かきたまみそしる		たまご・わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
17 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		613
	ソフトめん	こむぎこ			
	ミートソース	バター・こむぎこ・あぶら	ぶたにく・だいす	ふるね・にんにく・たまねぎ	
	フレンチサラダ	あぶら・さとう	スキムミルク・こなチーズ	にんじん・トマト・パセリ	
	くだもの			キャベツ・きゅうり・コーン	
18 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		650
	なつやさいかレー(むぎいりごはん)	こめ・むぎ			
	なつやさいかレー(ルウ)	あぶら・じゃがいも カレールウ	ぶたにく	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん なす・かぼちゃ・トマト・グリーンピース	
	フルーツジュレ	さとう		ももかん・パインかん・みかんかん・アセロラかじゅう	

今月の給食は13回の予定です。仕入れや天候などの影響で献立を変更する場合があります。

みしまばれいしょ

箱根の山間地で栽培されたじゃがいもで、県外にも出荷されている三島の有名な特産品です。7月10日に使用する「みしまばれいしょ」は、JAふじ伊豆の『三島函南地区本部』から、みなさんのためにプレゼントしていただけます。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。

★旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。

★冷たいものをとりすぎない

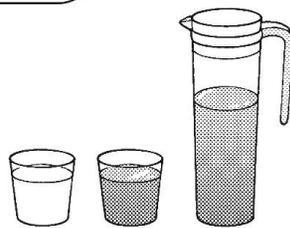
胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。

★おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなってしまうように、時間と量を考えましょう。

ふだんの水分補給は 水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



夏の疲れを回復するには？

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミンB1を多く含む食品例

