

7がつ こんだてひょう



日	曜	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき						13歳~(kcal)	たんぱく質(g)	1口メモ
				からだをつくる(あか)		からだのちょうしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)				
				1群 たんぱくしつ	2群 むきしつ	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 たんすいけいぶつ	6群 しつ			
1	月	な 菜めし	牛乳 エビカツ	エビ あぶらあげ スキウトウダラ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん あおな	ぎゅうり キャベツ ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	ごはん パンこ かたくりこ ごま	あぶら ごま	627 22.2 22.1	たんぱく質 627 22.2 22.1	<p>水分補給</p> <p>普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。運動などで汗をたくさんかく場合は、うすめたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲み物を飲みましょう。また、飲み方ですが、のどがかわいてから飲むのでは遅いので、のどがかわくまえに飲むことが大切です。</p> <p>今月の太田市産野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆じゃがいも 根岸富美枝さん 一乗矢島町 ◆たまねぎ 大槻剛さん 一内ヶ島町 <p>※太字は太田産の野菜です</p>
2	火	ごはん	牛乳 しゅうまい② なす入りマーボー豆腐 パインスライス	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんにく パナップル	ごはん パンこ さとう パンこ ごまご	あぶら ごまあぶら	659 26.1 22.2	たんぱく質 659 26.1 22.2	
3	水	ごはん	牛乳 さばのみそ煮 五目ひじき 夏野菜けんちん汁	さば みそ だいす とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	しいたけ だいこん なす ズッキーニ ごぼう こんにやく	ごはん さとう かたくりこ	あぶら	620 25.7 23.4	たんぱく質 620 25.7 23.4	
4	木	たなばたメニュー 黒コッパン	牛乳 照り焼きチキン とうもろこし コンソメスープ	とりにく ベーコン うすらのたまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン じゃがいも	あぶら	600 26.5 21.1	たんぱく質 600 26.5 21.1	
5	金	洋風ちらし	牛乳 七ダスーフ 七ダセリー和え	ウイナー あぶらあげ かまぼこ なると	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ しいたけ たまねぎ コーン ねぎ えのきたけ みかん パイン もも	すめし さとう はるさめ ごま あん にんどうふ	あぶら ごま	614 18.3 16.8	たんぱく質 614 18.3 16.8	
8	月	ゆかりごはん	牛乳 じゃがいもの南蛮煮 はるさめ 春雨サラダ	ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	たまねぎ ぎゅうり もやし	ごはん じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごま ドレッシング	600 21.9 16.9	たんぱく質 600 21.9 16.9	
9	火	こめっこぼん	牛乳 チリコンカン 野菜たっぷりポターージュ 冷凍みかん	だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン しめじ みかん	パン じゃがいも かたくりこ	あぶら	678 25.6 24.2	たんぱく質 678 25.6 24.2	
10	水	ごはん	牛乳 白身魚のフライ 大豆の五目煮 わかめのみそ汁	ホキ だいす とりにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	こんにやく ねぎ たまねぎ	ごはん ごむぎこ パンこ さとう	あぶら	615 24.9 19.3	たんぱく質 615 24.9 19.3	
11	木	ロールパン	牛乳 なすのトマトスパゲッティ コーンサラダ	ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ にんにく コーン ぎゅうり キャベツ	パン マカロニ さとう	あぶら ドレッシング	609 20.4 20.4	たんぱく質 609 20.4 20.4	
12	金	ごはん	牛乳 豚キムチ たまご 卵とレタスのスープ こざかな 小魚	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう こざかな	にんじん にら	たまねぎ はくさいキムチ にんにく しょうが レタス	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	601 28.1 21.7	たんぱく質 601 28.1 21.7	
16	火	ココアパン	牛乳 ツナオムレツ キャベツソテー ミートボールスープ	ツナ たまご ぶたにく とりにく ウイナー だいす	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ こまつな	キャベツ コーン	パン はるさめ	あぶら	620 24.3 25.1	たんぱく質 620 24.3 25.1	
17	水	むぎごはん	牛乳 夏野菜カレー えだまめ 枝豆 オレソジ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす えだまめ ズッキーニ にんにく しょうが フルーン オレソジ	麦ごはん じゃがいも	あぶら	679 25.0 16.8	たんぱく質 679 25.0 16.8	
18	水	背割りコッパン	シヨア やきそば お魚サラダ お楽しみデザート	ぶたにく シヨア こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし だいこん ぎゅうり	パン やきそばめん さとう デザート	あぶら	603 20.6 17.4	たんぱく質 603 20.6 17.4	

※材料の都合で献立変更もあります。※ごはんはすべて太田市でとれたお米を使用しています。※野菜はすべて加熱してあります。 ※朝ごはんは必ず食べて登校しましょう。

7月分の給食費の引き落としは、7月26日(金)です。スムーズに振替ができますよう準備をお願いします。

なつやすみ、けんこうに!

<p>な</p> <p>生もの、肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通しましょう。</p>	<p>つ</p> <p>冷たいものの食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。</p>	<p>や</p> <p>野菜は体の調子を整えます。毎食必ず食べましょう。</p>	<p>す</p> <p>好ききらいを克服! 夏休み中にチャレンジしてみましょう。</p>	<p>み</p> <p>ミルク(牛乳)や乳製品も、できれば毎日とりましょう。</p>
<p>け</p> <p>計画を立てて1日を有意義に過ごしましょう。おやつは時間と量を決めて。</p>	<p>ん</p> <p>うんちの形やおしっこの色は自分の体の状態を知らせる“お便り”です。</p>	<p>こ</p> <p>こまめな水分補給で熱中症を防ぎましょう。ふだんは水か麦茶で。</p>	<p>う</p> <p>海の幸、魚や海そうには体によいはたらきをする栄養がたくさんあります。</p>	<p>に</p> <p>日本の伝統食、豆腐、納豆、みそなどの大豆製品、発酵食品を活用しましょう。</p>