

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						たんぱく質(g)	1口メモ	
				からだをつくる(あか)		からだのちようしをととのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)				13歳~(kcal)
				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			たんぱく質
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	水分補給 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。	
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			
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 スッキーニ 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			
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			
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			
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 ドレッシング	あぶら ごま	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 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			
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	あぶら	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 スッキーニ にんにく コーン ぎゅうり キャベツ	パン マカロニ ドレッシング さとう	あぶら	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		
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			
17	水	むぎ 麦ごはん	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 スッキーニ 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			
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	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			

※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>