



平成30年度7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～7月の栄養目標：暑さにまけないからだをつくる食事をしよう～



さのしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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	
2 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					658 Kcal 21.9 g 19 g 2.5 g 323 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのそぼろに かきたまみそしる	さとう・でんぷん	あぶら	とりにく		かぼちゃ・グリーンピース	
	こんぶのつくだに	さとう	ごま	とうふ・たまご・みそ		たまねぎ・えのきだけ・こまつな	
	れいとうみかん				こんぶ		
3 (火)	だいずわかめごはん	こめ・むぎ		だいず	わかめ		652 Kcal 30.4 g 22 g 3.2 g 423 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのこうみやき	さとう	ごま・ごまあぶら	さば		にら	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・キャベツ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ		たまねぎ・はねぎ	
4 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					589 Kcal 21.7 g 18.7 g 2.1 g 428 mg
	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	あぶら		ししゃも		
	おひたし					こまつな・キャベツ・コーン	
	すましじる			とうふ・かまぼこ		みつば・にんじん・えのきだけ	
5 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					654 Kcal 28.6 g 17.7 g 2.2 g 278 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ぶたにくのソースいため	さとう		ぶたにく		たまねぎ・パセリ	
	コーンポテト	じゃがいも				コーン	
	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	
6 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					731 Kcal 32.6 g 24.2 g 3.1 g 436 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのわふうピザ	でんぷん	バター	さわら・みそ	チーズ	たまねぎ	
	キャベツのソテー		あぶら			キャベツ・にんじん	
	たまごスープ	でんぷん		とうふ・たまご		たまねぎ・パセリ	
9 (月)	カレーごはん	こめ・むぎ					602 Kcal 24.7 g 21.4 g 2.3 g 314 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	にじますからあげ	でんぷん	あぶら	にじます			
	なつやさいソテー		オリーブオイル			たまねぎ・スッキーニ・なす・トマト・ピーマン	
	チーズのふわふわスープ	ぱんこ		ベーコン・たまご	チーズ	たまねぎ・にんじん・こまつな	
10 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ					697 Kcal 26.6 g 27 g 2.5 g 407 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャージャーめん	さとう・でんぷん	ごま・ごまあぶら	ぶたにく・みそ		たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・チンゲンツァイ	
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ		ぶたにく		キャベツ・たまねぎ・にら	
	カレーおまめナッツ	でんぷん・さとう	カシューナッツ・あぶら	しろはなまめ			
11 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					598 Kcal 29.7 g 20.7 g 1.4 g 336 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのオープンやき			さけ			
	クリームソース	こむぎこ	バター		なまクリーム・ぎゅうにゅう		
	やさいソテー			ベーコン		キャベツ・こまつな	
トマトとたまごのスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・トマト・パセリ		
12 (木)	げんまいりツイストパン	こむぎこ・さとう・げんまい	ショートニング		スキムミルク		693 Kcal 26.9 g 22.2 g 2 g 440 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ポテトフライ	じゃがいも	あぶら				
	メキシカンポークソテー	こむぎこ	バター	ぶたにく	スキムミルク・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	
	グリーンサラダ	さとう	あぶら			レタス・キャベツ・きゅうり	
	ブルーヨーグルト	さとう			ヨーグルト	ブルー	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		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)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
13 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					683 Kcal 26.2 g 20.3 g 1.9 g 446 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	マーボー豆腐	さとう・でんぷん	あぶら	とうふ・ぶたにく・だい ず・みそ		たまねぎ・ほししいたけ・たけのこ・ にんじん・はねぎ	
	パンサンスー	はるさめ・さとう	ごまあぶら・ご ま			きゅうり・にんじん・キャベツ・コー ン	
	すいか					すいか	
17 (火)	とうもろこしごはん	こめ・むぎ				コーン・えだまめ	677 Kcal 26.3 g 23.5 g 2.8 g 342 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなのちゅうかあえ	でんぷん・さとう	あぶら・ごまあ ぶら	さわら・だいず		ねぶか・たまねぎ	
	チンゲンサイソテー		あぶら		カシューナッツ	チンゲンツアイ・たけのこ	
	わかめスープ		ごま		わかめ	にんじん・たまねぎ・にら	
18 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					589 Kcal 25.9 g 17.8 g 2.1 g 335 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	ごま・あぶら	ぶたにく		ももかんづめ・にんじん・キャベツ・ ピーマン	
	ちゅうかコーンスープ	でんぷん		たまご・とうふ		はねぎ・ほししいたけ・コーン	
19 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					766 Kcal 30.2 g 27.3 g 2.4 g 346 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらと大豆のナッツあえ	じゃがいも・でんぷん	カシューナツ ツ・あぶら	さわら・だいず		たまねぎ 	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	だいこん・はねぎ	
	のりふりかけ	さとう	ごま		くろのり・あ おのり		
	れいとうみかん					れいとうみかん	
20 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					682 Kcal 28.7 g 19 g 2.7 g 377 mg
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	チーズハンバーグ	パンこ・さとう	ごま・あぶら	とりにく・ぶたにく	チーズ	たまねぎ・マッシュルーム	
	こぶさいも	じゃがいも					
	えのきスープ			たまご・ベーコン		たまねぎ・えのきだけ・にんじん・は ねぎ	
23 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					680 Kcal 21.5 g 17 g 2.8 g 385 mg
	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	あぶら	とりにく	チーズ・スキ ムミルク	にんじん・かぼちゃ・たまねぎ・な ず・トマト・コーン・グリーンピース	
	ふくじんづけ					ふくじんづけ	
	ヨーグルトあえ				ヨーグルト	かんづめ(みかん・もも・パイナップル・ りんご)	

☆7月の給食は15回です。

☆7月12日(木)三島ばれいしょの日

『7月12日使用する「じゃがいも」はJA三島函南の方から、教育活動助成事業の一環として無償でいただいたものをつかっています。』

夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

梅雨が明けると、暑さが一段と厳しくなってきます。

この時期は、急な気温や湿度の変化から体内のバランスが乱れ、体調を崩しやすくなります。そんな夏バテを防ぐためには、バランスのよい食事で栄養をしっかりとって、十分に休養することが大切です。もうすぐ待ちに待った夏休み。夏バテを防いで、元気に迎えたいものですね。

こんな症状があったら、夏バテかも…



授業中にボーッとしてしまう。勉強に集中できない。

ほ〜っ



おなかの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには…



冷たい物をとりに過ぎない。



夏野菜を食べよう!

