

7月予定こんだて

	月	火	水	木	金
	<p>こんげつ じばさんひん 今月の地場産品</p>  <p>たまねぎ じゃがいも だいこん</p>		<p>※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。</p>	<p>1 ごまパン ポテトスープ チキンカツ ラーメンサラダ 牛乳</p>	<p>2 中華丼 ピリカラきゅうり 小魚 牛乳</p>
赤			~おもにからだをつくるたべもの	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	うずらの卵 豚肉 えび いか 小魚 牛乳
緑			~おもにからだのちようしをととのえるたべもの	白菜 人参 長ネギ キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり
黄			~おもにエネルギーのもとになるたべもの	パン じゃがいも パン粉 ラーメン ごま	ごはん 麦
	<p>5 コーンピラフ ミネストローネ プレーンオムレツ 牛乳</p>	<p>6 わかめうどん 信田煮 ベビーチーズ 牛乳</p>	<p>7 ちらし寿司 短冊汁 とりのから揚げ 牛乳</p> <p>七夕給食</p>	<p>8 コッペパン 豆シチュー 肉だんごケチャップ味 コーンサラダ 牛乳</p>	<p>9 ごはん さつま汁 いわしの梅煮 ちくわの和え物 牛乳</p>
赤	ベーコン 卵 牛乳	とり肉 わかめ 油揚げ 卵 ひじき 魚のすり身 チーズ 牛乳	卵 油揚げ とり肉 牛乳	ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 とり肉 豚肉 牛乳	とり肉 いわし ちくわ 牛乳
緑	とうもろこし 玉ねぎ 人参 トマト パセリ	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ キャベツ ほうれん草	きゅうり 人参 かんぴょう 干しいたけ 大根 長ネギ おくら	人参 玉ねぎ パセリ キャベツ とうもろこし	大根 人参 こんにやく 長ネギ 梅 白菜 きゅうり
黄	ごはん じゃがいも	うどん はるさめ	ごはん そめん	パン じゃがいも パン粉	ごはん さつまいも ごま
	<p>12 五目ごはん じゃがたま汁 焼きぎょうざ 牛乳</p>	<p>13 みそラーメン チーズはんぺんフライ ももゼリー 牛乳</p>	<p>14 ごはん こまつなのみそ汁 さばのみぞれ煮 切り干し大根の和え物 牛乳</p>	<p>15 かぼちゃパン コンソメスープ マカロニのクリーム煮 キャベツと豆のサラダ 牛乳</p>	<p>16 ごはん ホッケのつみれ汁 すきやき風煮 ささみの香味塩サラダ 牛乳</p>
赤	とり肉 ひじき 卵 とり肉 豚肉 牛乳	豚肉 はんぺん チーズ 牛乳	厚揚げ さば ちくわ 牛乳	ウインナー 大豆 青大豆 手亡豆 金時豆 牛乳	ホッケ 豚肉 豆腐 とり肉 牛乳
緑	ごぼう こんにやく 人参 いんげん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ なら	もやし 玉ねぎ 白菜 メンマ 人参 長ネギ	小松菜 玉ねぎ えのき 切り干し大根 きゅうり 人参 大根	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ ほうれん草 とうもろこし キャベツ	大根 人参 長ネギ 白菜 玉ねぎ しらたき ごぼう 人参 干しいたけ もやし きゅうり
黄	ごはん じゃがいも ぎょうざの皮	ラーメン パン粉 ゼリー	ごはん	パン マカロニ	ごはん
	<p>19 ごはん 具だくさん汁 厚焼きたまご こんにやくきんぴら 牛乳</p>	<p>20 スパゲッティミートソース ハムサラダ むらさきいもチップス 牛乳</p>	<p>21 ポークカレーライス ミックスフルーツ 牛乳</p>	<p>*** 🚗 暑さに負けない 夏休みのすごし方 *** 🚗</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>朝食をとろう</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>早寝や早起きをしよう</p>  </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>冷たいものとりすぎに 気をつけよう</p>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 45%;"> <p>栄養バランスのよい食事を とろう</p>  </div> </div>	
赤	豆腐 とり肉 卵 さつま揚げ 牛乳	豚肉 大豆 ハム 牛乳	豚肉 ヨーグルト 牛乳		
緑	キャベツ 玉ねぎ つきこんにやく ごぼう いんげん 人参 なめこ	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ		
黄	ごはん ごま	スパゲッティ むらさきいも	ごはん 麦 じゃがいも		

今月の食育目標 水分補給をしよう

〈水分補給のポイント〉

①のどがかわく前に、こまめに少しずつ飲もう！

のどがかわいているときは、すでに体の水分が不足しています。学校では、休み時間ごとに飲むとよいですね。



②水か麦茶を飲もう！

運動をする前や後、運動をしている間も飲みましょう。また、1日3食の食事をしっかり食べて、塩分や水分の補給をしましょう。



〈食べ物からも水分補給 ☆ 夏が旬の野菜〉

夏が旬の野菜はおいしいだけでなく、栄養的にも優れています。水分やビタミン類が豊富に含まれているので、積極的に食べましょう。

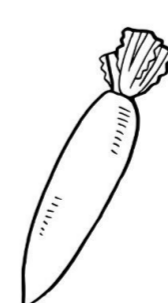
() 内100gあたりの水分量



トマト (94%)



キャベツ (92%)



大根 (94%)



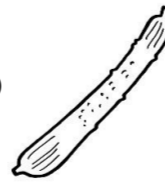
とうもろこし (77%)



なす (93%)



ピーマン (93%)



きゅうり (95%)