

気温が急に上がるこの時期は、体が暑さに慣れていないため『熱中症』が多く発生します。高齢者や太りぎみの人はもちろん、健康に自信がある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって『熱中症』を起こしやすくなります。暑さで食欲がない人もいますかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行いましょう。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
1	金	むぎごはん		こめ むぎ			602	23.3
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		マーボーなすどうふ	ぶたひきにく どうふ みそ	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんじん たまねぎ たけのこ にんにく しょうが ながねぎ	なす しょうゆ しせんソース さけ トウバンジャン		
		くきわかめのナムル	くきわかめ	ごま ごまあぶら さとう	もやし えのきたけ きゅうり にんにく	しお しょうゆ す		
4	月	ごはん		こめ			617	25.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		さばのカレーしょうゆやき	さば	さとう		カレーこ しょうゆ しお みりん		
		ワンタンスープ	ぶたにく	ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ながねぎ	もやし しょうゆ		
		こまつなとわかめのサラダ	わかめ	さとう あぶら ごま	こまつな きゅうり とうもろこし	す しょうゆ しお さけ		
		すいか			すいか			
5	火	ツイストパン	だっしふんにゅう	こむぎこ さとう		しお	563	21.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		フレッシュトマトのスープ	とりにく ベーコン	マカロニ あぶら さとう	にんじん たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム	しお こしょう トマトピューレ		
		アーモンドサラダ		アーモンド あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	しお こしょう す		
6	水	ジュシー	ぶたにく こんぶ さつまあげ	こめ あぶら	ほししいたけ	しお さけ しょうゆ みりん オイスターソース	571	24.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		むしとうもろこし			とうもろこし	しお		
		あおなのスープ	ベーコン とりにく	でんぷん あぶら	こまつな たまねぎ にんじん もやし たけのこ	しょうゆ しお こしょう		
		パインヨーグルト	ヨーグルト	さとう かんてん	パイナップル			
7	木	わかめごはん	わかめ	こめ ごま		あぶら	609	18.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		ほしのコロッケ	とりにく ぶたにく	じゃがいも パンこ あぶら さとう	たまねぎ	しお ソース		
		たなばたじる	どうふ	そうめん やきふ	だいこん にんじん あさつき	かつおだし さばだし しょうゆ みりん しお		
		りんごゼリー		さとう みずあめ	りんご			
8	金	ソイどん(ごはん)	だいず ぶたひきにく ベーコン	あぶら さとう カレールウ	しゅんぎく	さとう みりん しょうゆ さけ	593	26.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		もずくとたまごのスープ	たまご もずく	ごま でんぷん	たけのこ えのきたけ ながねぎ	こまつな しょうゆ しお こしょう		
11	月	きゅうしゅうラーメン	ぶたにく ぎゅうにゅう いか えび	こむぎこ あぶら	にんにく しょうが にんじん たけのこ キャベツ ながねぎ	しお こしょう	594	27.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		わかさぎフリッター	わかさぎ あおのり おきあみ	こむぎこ あぶら こめこ でんぷん		しお		
		ぴりからきゅうり		ごまあぶら ごま さとう	きゅうり	しょうゆ す しお トウバンジャン		
12	火	ごはん		こめ			606	23.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		とうふのちゅうかに	とうふ ぶたにく うずらのたまご	あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ	しょうゆ さけ しお しせんソース		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	あぶら さとう ごま	きゅうり だいこん とうもろこし	しお しょうゆ す		
		れいとうみかん			みかん			

1年生がかわむきをします。

セタの献立です。

日	曜日	こんだてめい	食 品 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉を作る(赤)	力や熱になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	調味料等		
13	水	やきにくチャーハン	ぶたバラにく	こめ ごまあぶら	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ピーマン りんご	さけ しお こしょう しょうゆ	606	20.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		かぼちゃフライ		あぶら さとう ごま パンこ こむぎこ じゃがいも マーガリン(だいた)	かぼちゃ	しお		
		わかめスープ	わかめ とうふ	あぶら でんぷん	こまつな たまねぎ とうもろこし	しお こしょう しょうゆ		
14	木	コーンパン or くるみパン	だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン バター さとう (くるみ)	(とうもろこし)	しお	コーン 700 くるみ 687	コーン 25.3 くるみ 24.6
		ぎゅうにゅう <small>セレクト ぎゅうにゅうです。</small>	ぎゅうにゅう					
		えだまめのグリーンポタージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム ハム チーズ しろはなまめ	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ ほうれんそう えだまめ	しお こしょう		
		マカロニサラダ		マカロニ あぶら さとう	にんにく きゅうり とうもろこし たまねぎ	しお こしょう す		
15	金	ごはん		こめ			603	24.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		しろみざかなとカシューナッツの いためもの	ホキ	カシューナッツ でんぷん あぶら	しょうが たまねぎ ながねぎ にんじん ピーマン たけのこ にんにく	しょうゆ トウバンジャン		
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ ごまあぶら	もやし にんじん ながねぎ こまつな			
19	火	ナン		こむぎこ さとう あぶら			618	20.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
		なつやさいカレー	ぶたひきにく	こむぎこ バター あぶら さとう	にんにく しょうが にんじん かぼちゃ なす たまねぎ トマト	カレーこ しお こしょう ソース デミグラスソース		
		ビーンズサラダ	ひよこまめ	さとう あぶら	とうもろこし キャベツ きゅうり たまねぎ	しお こしょう す		
		ゆきみだいふく	ぎゅうにゅう たまご	さとう みずあめ もちがし でんぷん				

★献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

今月の平均栄養摂取量	コーン 607 くるみ 606	コーン 23.4 くるみ 23.3
給食栄養摂取基準値	640	24.0

★「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

《今月のこんだてより》

4日(月)すいか・・・今が旬のおいしい小玉すいかを、給食でいただきます。

6日(水)ジュシー・・・沖縄地方の炊き込みごはんです。さつまあげや、昆布が入ります。沖縄にちなんで、パイナップルのヨーグルトも合わせてみました。

14日(木)セレクト給食(主食編)・・・今回は、コーンパン or くるみパン を事前に選びます。

19日(火)夏野菜カレー・・・1学期最後の日は、なすやかぼちゃを入れたカレーです。ルウは手作りし、かぼちゃやなすは、素揚げしてから、カレーに入れます。