

今日 ^{こんにち} の給食目標 ^{きゅうしょくもくひょう}			暑 ^{あつ} さにまけない食 ^{しょくじ} 事をしよう			
日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	
1	水	ピラフ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	たまねぎ にんじん	658
		ぎゅうにゅう	ウインナー	バター さとう	とうもろこし	22.4
		わかさぎのマリネ	わかさぎ とりにく	じゃがいも	グリーンピース	23.6
		チキンポトフ			ピーマン パブリカ	2.6
2	木	<はこねランチ>	ぎゅうにゅう	コッペパン	レモン にんじん	585
		コッペパン	とりにく ベーコン	じゃがいも	とうもろこし	27.9
		ぎゅうにゅう	チーズ	バター あぶら	たまねぎ	25.1
		とりにくのレモンしょうゆやき			ズッキーニ なす	2.8
3	金	コーンポテト			ホールトマトかん	
		ミネストローネ			セロリー にんにく	
		ガバオライス	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん たまねぎ	623
		ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず	あぶら さとう	ピーマン パブリカ	25.1
6	月	のりとたまごのスープ	だいずミート	でんぶん ごまあぶら	パジル ながねぎ	19.8
			たまご のり			1.9
		こぎつねごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	きりぼしだいこん	584
		ぎゅうにゅう	とりにく さつまあげ	さとう あぶら	しいたけ にんじん	23.9
7	火	きりぼしだいこんのもの	だいず かつおぶし	こんにゃく	さやいんげん	18.5
		みそけんちんじる	とうふ みそ		ごぼう だいこん	2.6
			あぶらあげ		ながねぎ	
					こまつな	
8	水	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう	スパゲッティ	にんじん たまねぎ	662
		ぎゅうにゅう	ウインナー	あぶら	にんにく ピーマン	23.0
		あしがらちやのカップケーキ	だっしふんにゅう	ホットケーキミックス	キャベツ	20.4
		たなばたスープ	ベーコン チーズ	さとう あぶら	ほうれんそう	2.5
9	木			こめこマカロニ	とうもろこし	
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんじん キャベツ	621
		ぎゅうにゅう	とりにく みそ	パンこ こむぎこ	もやし とうもろこし	29.0
		みそカツ	ひじき かつおぶし	ごま さとう	だいこん えのき	16.2
10	金	キャベツとひじきのサラダ	かまぼこ わかめ		こまつな	2.5
		すましじる	とうふ			2.5
		くろパン	ぎゅうにゅう	くろパン	なす にんにく	598
		ぎゅうにゅう	ぶたにく	じゃがいも	にんじん パジル	28.3
13	月	なすのミートグラタン	だいずミート	あぶら	玉ねぎ キャベツ	24.5
		まめとやさいのスープ	だっしふんにゅう		ほうれんそう	2.4
			チーズ とりにく			
		いんげんまめ だいず				
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	にんにく にんじん	587
		ぎゅうにゅう	ぶたにく かまぼこ	あぶら じゃがいも	たまねぎ ながねぎ	20.9
		かんこくふうにくじゃが	わかめ	さとう ごまあぶら	にら もやし	15.5
		もやしとわかめのスープ		しらたき ごま	さやいんげん	1.9
14	火					
		ごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ	きりぼしだいこん	608
		ぎゅうにゅう	さけ みそ	さとう ごま	にんじん こまつな	27.5
		さけのさいきょうやき	とうふ あぶらあげ		なめこ はねぎ	19.5
14	火	きりぼしだいこんのごまあえ	わかめ		たまねぎ	2.8
		なめこのみそしる				
		ソースやきそば	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	にんじん キャベツ	586
		ぎゅうにゅう	ぶたにく ウインナー	あぶら じゃがいも	ピーマン もやし	22.9
14	火	じゃがいもとコーンのスープ		でんぶん	たまねぎ しめじ	20.5
		ミックスフルーツ			ほうれんそう	2.9
					とうもろこし りんご	
					もも みかん	

日	曜日	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ えんぶん g
			からだをつくる (あかのなかま)	ねつやちからになる (きいろのなかま)	からだのちょうしを ととのえる (みどりのなかま)	
15	水	くはこねランチ なつやさいカレー ぎゅうにゅう キャベツのおかかいため	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう かつおぶし	こめ むぎ あぶら パター こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ホールのトマトかん ズッキーニ なす かぼちゃ ビーマン りんご こまつな もやし キャベツ	652 21.6 22.2 2.3
16	木	フォカッチャ ジョア タンドリーチキン じゃがいものマスタードいため コンソメスープ ガリガリくん	ジョア ヨーグルト とりにく ウインナー	フォカッチャ じゃがいも あぶら ガリガリくん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリーンピース とうもろこし キャベツ ほうれんそう	558 23.2 17.2 2.7



ちゅういほう ゴックントラブル 注意報!?

かわ なに のどが乾いたとき何を飲みますか?

あつ 暑いときにはのどがかわいて、の飲み物を飲む機会が増えます。みなさんはどのようなことにちゅうい 注意していますか? 「おいしいから」「冷たくて口当たりもいいから」とよくかんが 考えずにゴクゴク飲んでい

ると、ちょっと心配になってしまふことがたくさんあります。

すいぶん 水分補給はどうしたらよいのかかんが 考えてみましょう。

あま の もの ようじん 甘い飲み物、こんなところにご用心!

お当たりがよくて
たくさん飲めるけど...



つめ 冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとても多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

だいじな食事が
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかがあかすに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

なつばての原因にも
なってしまう!



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんが の もの の かた 考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかにに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意!
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。