



給食だより



きゅう しよく
今月の給食目標
なつ しよくせいかつ
『夏の食生活について知ろう』

永山西小学校

月	火	水	木	金
30 ごはん ぶたにく いも なんばんに 豚肉と芋の南蛮煮 ひじき い あつや たまご あじつ 味付けのり ぎゅうにゅう 牛乳	1 地域行事 (給食なし)	2 ごはん うみ さち 海の幸のピリカラスープ きんぴらごぼう ふりかけ ぎゅうにゅう 牛乳	3 ごはん とうふ ちゅうかに 豆腐とベーコンの中華煮 アーモンドあえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう 牛乳	4 ごはん かいかに 開花煮 にしん しょうがに しょうがに 棒チーズ ぎゅうにゅう 牛乳
7 ごはん カレー ふくしんづ 福神漬け フルーツの星形ゼリーあえ ぎゅうにゅう 牛乳	8 ごはん チャップスイ あげギョウザ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳	9 ごはん ぶたにく いも しょうがに 豚肉と芋の生姜煮 さばみそ煮 はくとう 白桃コンポート ぎゅうにゅう 牛乳	10 こめこしょう 米粉小バターパン スパゲティナポリタン オムレツ/枝豆 アーモンド ぎゅうにゅう 牛乳	11 ごはん くき きゅうかめのみそ汁 ちんげんかい 青梗菜のチンジャオロース バナナ ぎゅうにゅう 牛乳
14 振替休業日	15 こめこ 米粉コッペパン コンソメスープ とりにく 鶏肉のマリネソテー グレープフルーツ ぎゅうにゅう 牛乳/マーシャルビーンズ	16 ごはん ポークハヤシライス ふくしんづ 福神漬け すいか ぎゅうにゅう 牛乳	17 ごはん ふかがわ 深川めし まめ じり 豆とん汁 ヨーグルト ぎゅうにゅう 牛乳	18 ごはん のっぺい汁 ぶた 豚キムチ オレンジ ぎゅうにゅう 牛乳
21 海の日	22 ごはん かきたま汁 サーモンフライ や 焼きプリンタルト ぎゅうにゅう 牛乳	23 しゅうぎょうしき 終業式 (給食なし)	チェック! 飲み物の砂糖の量 ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g スティックシュガー 17% 本分 スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g スティックシュガー 10% 本分 ※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。 水分補給は水か麦茶にしよう ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。	

暑さに負けない 夏休みのすごし方

朝食をとろう 朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう 夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいものとりすぎに気をつけよう 冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食をとろう 主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。
---	---	---	--

チェック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g

スティックシュガー 17% 本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g

スティックシュガー 10% 本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。