



日曜	こんだて	はたら ちから 働く力のもと (黄)	血・肉・骨をつくる (赤)	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える (緑)
16	ソフトフランスパン/牛乳 スーミータン たらのカシューナッツ炒め キウイフルーツ	パン でんぷん でんぷん, 植物油, カシューナッツ, 三温糖, ごま油	牛乳 卵, ハム たら	とうもろこし, にんじん, パセリ にんじん, たけのこ, ピーマン, しいたけ キウイフルーツ (624kcal)
17	ごはん/牛乳 すきやき もやしのナムル グレープフルーツ	ごはん しらたき, 三温糖, 黒砂糖, 植物油 ごま油	牛乳 牛肉, 豚肉, 焼き豆腐, 焼きちくわ	玉ねぎ, たけのこ, 長ねぎ もやし, にんじん, ほうれん草 グレープフルーツ (606kcal)
20	むぎごはん/牛乳 夏野菜カレー 福神漬 すいか	むぎごはん じゃがいも, 小麦粉, バター	牛乳 豚肉, 牛乳	黄色ピーマン, スズッキーニ, ホールコーン, トマト にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース, マッシュルーム 福神漬 すいか (696kcal)
21	食パン/牛乳 チャップスイ ミックスポテト	パン 三温糖, 植物油, でんぷん じゃがいも, バター, 植物油	牛乳 えび, 豚肉 ベーコン, チーズ	しいたけ, 白菜, もやし, にんじん, たけのこ, 長ねぎ, しょうが にんじん, とうもろこし, グリンピース (570kcal)





お弁当の日 (給食回数調整日)

27	セルフパン/牛乳 ジャガイモと卵のポタージュ ウイナーイタリアン(1) 温野菜/ゴールデンキウイフルーツ	パン じゃがいも, バター 三温糖	牛乳 卵, 牛乳 ミートウイナー	玉ねぎ, にんじん, とうもろこし, パセリ キャベツ, ゴールデンキウイフルーツ (682kcal)
28	コッペパン/牛乳 ポークとポテトの洋風煮込み 三色ソテー オレンジ	パン じゃがいも, 植物油 植物油	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ	にんじん, 玉ねぎ, いんげん とうもろこし, ほうれん草 オレンジ (582kcal)
29	コッペパン/牛乳 海の幸のピリカラスープ 骨なしフライドチキン ブロッコリー	パン 三温糖, ごま油, ごま 白絞油	牛乳 あさり, えび, いか, 豆腐, みそ フライドチキン	にんじん, もやし, 長ねぎ, いら ブロッコリー (598kcal)
30	小コッペパン/牛乳 きゃべつの塩バターパスタ 卵ロール/アーモンド バナナ	パン スパゲッティ, バター, 植物油 アーモンド	牛乳 ベーコン 鶏卵	キャベツ, 玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが, パセリ バナナ (629kcal)
31	ソフトフランスパン/牛乳 アルファベットスープ 野菜コロッケ ミニトマト(2) マーシャルピーンズ	パン マカロニ 白絞油, ジャガイモ	牛乳 ベーコン	キャベツ, にんじん, マッシュルーム ミニトマト マーシャルピーンズ (679kcal)

暑さに負けない食事について

暑さで(夏バテ)が落ちたり、寝苦しくて睡眠不足になっていませんか? 夏は体力をつける食生活が大切です。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>○ 水分はちゃんと取れていますか?</p> <p>暑い日はたくさん汗をかくので、体内の水分やミネラルが失われやすくなります。こまめに水分をしましょう。</p> <p>※1時間以上スポーツをするときはスポーツドリンクやトマトジュースも有効です</p> <p>水温5℃から15℃位に冷やすと吸収さ</p> 	<p>○ 毎日 朝ご飯を食べていますか?</p> <p>1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。朝ごはんをぬくと、熱中症をおこしやすくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、ちゃんと朝食をとるようにしましょう。</p> 
<p>○ 夏野菜をしっかりと食べていますか?</p> <p>夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。また、ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。食欲がないときにも食べやすいので、毎回とりいれましょう。</p> 	<p>○ バランスのよい食事スタイルは?</p> <p>暑い日は冷たいめんだけですませると、栄養が偏ります。食事は、主食、主菜、副菜、乳類、果物をそろえてビタミン・ミネラルなどもバランスよく食べましょう</p> 

* 中学年の平均栄養価は カロリー643kcal、たんぱく質25.6g、脂質19.8g、食塩2.5g、カルシウム351mg、鉄3.1mg マグネシウム89mg、亜鉛2.9mg、ビタミンA222μg、ビタミンB1 0.43mg、ビタミンB2 0.53mg、ビタミンC 33g、食物繊維4.0g * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります → 新献立