



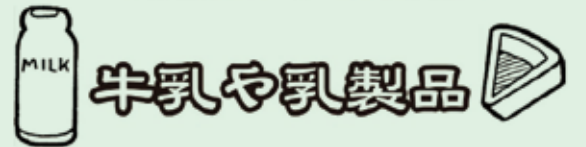
日 (曜日)	こん だて めい 献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養価 (小学校)	栄養価 (中学校)	日 (曜日)	こん だて めい 献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養価 (小学校)	栄養価 (中学校)
		血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)			血や肉や 骨になるもの	ちからのもとに なるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
3 (月)	コッパン		パン		645	795	10 (月)	ジャージャーめん	ぶたにく	ちゅうかめん	にんじん たまねぎ	628	766
	牛乳	牛乳			31.3	38.3		だいず	さとう でんぶん	たけのこ しょうが	22.4	26.9	
	トマトのスープ	とりにく たまご いんげんまめ	あぶら マカロニ	たまねぎ トマト さやいんげん	26.1	31.1		みそ	ごまあぶら	ほししいたけ ねぎ	22.9	26.0	
	さけのハーブやき	さけ	パンこ	レモン オレガノ バジル パセリ	2.4	3.2		テンメンジャン	あぶら	にんにく	2.2	2.9	
	ガーリックポテト		じゃがいも バター	にんにく				牛乳	牛乳				
	はちみつ		はちみつ					マーラーカオ		マーラーカオ			
4 (火)	ジャンバラヤ	とりにく ウィンナー	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ セロリー トマト ピーマン パプリカ	671	808	11 (火)	ごはん		こめ		617	773
	はっこう乳	はっこう乳			22.3	27.1		牛乳	牛乳			25.6	32.1
	クラムチャウダー	あさり ベーコン 牛乳 スキムミルク	じゃがいも バター こむぎ あぶら	にんじん たまねぎ パセリ	19.1	23.6		かきたまみそしる	とうふ みそ たまご	たまねぎ ほうれんそう	19.3	22.8	
	デザート		アップルパイ		2.3	2.9		えびフライ	えびフライ	あぶら		2.4	3.0
								ツナキャベツ	ツナ	さとう	キャベツ にんじん		
								のりかつおふりかけ	のりかつおふりかけ				
5 (水)	わかめごはん	わかめ	こめ		653	788	12 (水)	ごはん		こめ		624	772
	牛乳	牛乳			24.8	29.5		牛乳	牛乳			21.1	25.1
	はるさめスープ	とりにく	はるさめ	こまつな にんじん えのきたけ たけのこ	17.1	19.9		ソーキじる	こんぶ ぶたにく		とうがん にんじん ねぎ しょうが	23.6	28.3
	あじのなんばんづけ	あじ	でんぶん あぶら さとう	にんじん たまねぎ	1.8	2.5		もずくどんのぐ	ツナ もずく	さとう	たまねぎ にんじん こまつな にんにく とうもろこし しょうが	2.0	2.8
	くだもの			バナナ				ゴージャップス		でんぶん あぶら	にがうり		
								さんしょく そばろごはん	たまご とりにく	こめ むぎ さとう あぶら	しょうが えだまめ	621	770
6 (木)	なすのスパゲッティ	ぶたにく ひよこまめ チーズ	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ トマト なす にんにく	639	782	13 (木)	牛乳	牛乳			28.2	34.8
	牛乳	牛乳			25.3	30.5		ぐだくさん みそしる	あぶらあげ とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	2.2	2.9
	ミニロールパン		パン		20.5	24.1		ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく		もやし きゅうり さやいんげん		
	キャベツとしらすの ごまサラダ	しらす	さとう ごま ごまあぶら	キャベツ にんじん とうもろこし	2.4	3.2		ごまドレッシング		ごまドレッシング			
								ごはん		こめ		673	800
								牛乳	牛乳			21.6	25.0
7 (金)	ちらしずし	たまご あぶらあげ	こめ さとう あぶら	にんじん かんぴょう さやいんげん	22.5	27.4	14 (金)	なつやさいの ドライカレー	ぶたにく	あぶら こむぎこ	セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ さやいんげん にんにく トマト	21.7	24.4
	牛乳	牛乳			19.4	23.7		とうもろこし			とうもろこし	1.1	1.3
	たなばたの すましじる	かまぼこ とりにく	そうめん	オクラ にんじん たまねぎ	2.2	2.8		デザート		おこめのムース			
	コロッケ		コロッケ あぶら										
	デザート		たなばたゼリー										

*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

暑さに負けない 夏休みのすこし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>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。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>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。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>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。</p>
--	--	--	--

夏休み中も大切!



休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれていますので、夏休み中でも、しっかりとるように心がけましょう。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

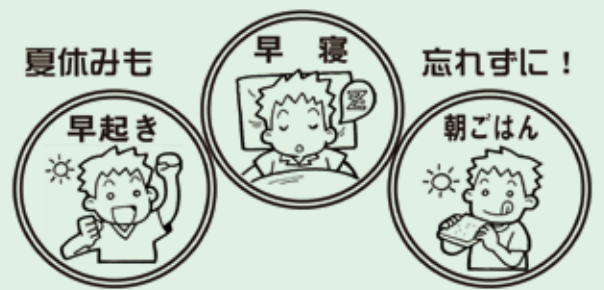


水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



夏休みも



★9月分の給食費引き落とし日は、**9月5日(火)**です。残高のご確認をお願いします。