



7月 学校給食献立予定表



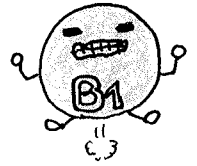
日	曜日	献立名	食品名			エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
			たんぱく質・無機質 (血や肉になるもの)	炭水化物・脂質 (熱や力になるもの)	ビタミンC・カロテン (体の調子を整えるもの)	
1	水	ご飯 チンジャオロース 中華スープ 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 なた	米 麦 でん粉 油 ごま油	人参 パプリカ エリンギ しいたけ ほうれん草 ピーマン 生姜 たけのこ	762 31.0 24.8 1.8
2	木	はこねランチの日(旬・世界の料理:イタリア) わかさぎドッグ 牛乳 ミネストローネ	牛乳 ベーコン わかさぎ 大豆 チーズ	コッパパン パン粉 小麦粉 マカロニ タルタルソース 油	人参 にんにく キャベツ セロリ ズッキーニ コーン パセリ 玉ねぎ	827 30.2 34.4 3.3
3	金	ご飯 あじのかりかり揚げ 切干大根の煮物 みそ汁 牛乳	牛乳 あじの干物 さつま揚げ 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油	人参 切干大根 しいたけ 葉ねぎ ねぎ	717 28.0 20.1 2.7
6	月	ご飯 とり天 そうめん汁 七タゼリー(マスカット味) 牛乳 磯香和え	牛乳 鶏肉 のり わかめ	米 麦 小麦粉 そうめん 七タゼリー ふ 油 でん粉 ごま油	人参 にんにく 生姜 しいたけ ほうれん草 もやし	816 30.0 26.0 2.4
7	火	胡瓜とベーコンのスパゲッティ 牛乳 ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲッティ じゃがいも 油	人参 胡瓜 玉ねぎ ピーマン にんにく	723 29.1 28.6 1.6
8	水	キムタクご飯 じゃがまる トマトとレタスのスープ 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 卵	米 じゃがいも でん粉 油 ごま油 麦	トマト レタス キムチ つぼ漬け 葉ねぎ	765 28.2 31.4 2.9
9	木	黒パン いかのスペイン風 レンズ豆のスープ 牛乳 チーズ	牛乳 豚肉 いか ベーコン レンズ豆	黒パン じゃがいも 油	人参 ピーマン にんにく パセリ マッシュルーム 玉ねぎ	712 34.7 23.5 3.5
10	金	ご飯 ベースハンバーグ ほうれん草のおかか和え みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かつお節 わかめ 高野豆腐 みそ	米 麦 砂糖 パン粉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草	872 42.7 29.1 2.8
13	月	ご飯 チェコクボックム 春雨スープ 牛乳	牛乳 豚肉	米 麦 春雨 砂糖 ごま油 油	人参 にんにく キャベツ パプリカ しいたけ ねぎ もやし 玉ねぎ にら しめじ	765 31.5 23.9 2.4
14	火	じゃじゃ麺 牛乳 あん団子	牛乳 豚肉 ひよこ豆	うどん でん粉 砂糖 油 あんこ	にんにく しいたけ 玉ねぎ 胡瓜 生姜	859 31.9 22.5 2.2
15	水	はこねランチの日(旬) 夏野菜カレー キャベツとベーコンのスープ いちごのアイス 牛乳	牛乳 鶏肉 ベーコン	米 麦 小麦粉 じゃがいも バター いちごのアイス 油	人参 にんにく かぼちゃ ピーマン キャベツ いんげん 玉ねぎ 生姜 トマト なす	701 24.1 27.0 2.0



食育だより

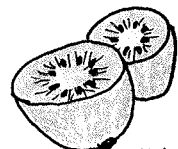
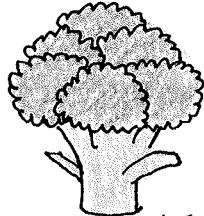


ビタミンチャージで夏を健康に!

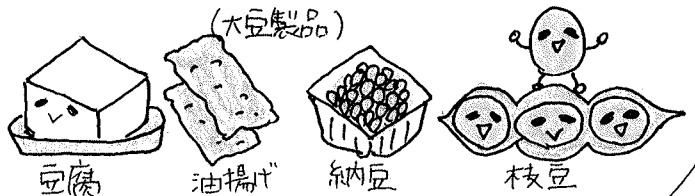


夏の強い日差しや厳しい暑さは、体にとっては大きなストレスになります。日頃から栄養のバランスがとれた食事をしていないと、こうしたストレスで体の抵抗力が低下し、夏かぜをひいたり、疲れやすくなったりします。そこでとくに意識してとりたいのがビタミンという栄養素です。野菜や果物に多いビタミンCはストレスから体を守ります。体がストレスを感じると、ストレスに対抗するホルモンを作るために体内でたくさん消費されます。ビタミンB1は、炭水化物がエネルギーに変わるのを助けます。暑いとそうめんなど、冷たくてのどごしの良いものだけの食事になりがちです。とくにアイスやジュースなど甘いおやつをとる機会が増えるこの時期は意識してとりたい栄養素です。

ビタミンCを多く含む食べ物



ビタミンB1を多く含む食べ物



ビタミンCもビタミンB1のどちらも水に溶けやすい性質をもっています。体に留まらず、汗などと体外に出やすいので、毎日しっかりとろう!!

