

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

### かた おやつのととり方

🐛 **こんなおやつのととり方は…X**

何かをしながら、  
ダラダラと食べる

食事の前に  
食べる

寝る前に  
食べる

甘い飲み物にも注意！ 麦茶や水なら0kcalですよ！

1	エネルギー	たんぱく質	しつ
	806 kcal	30.2 g	24.6 g

ごはん 牛乳  
マーボーなす  
もやしのナムル  
冷凍みかん

2	エネルギー	たんぱく質	しつ
	880 kcal	40.0 g	26.1 g

冷やしそうめん  
大豆とじゃこのかき揚げ  
たなばたデザート  
牛乳

3	エネルギー	たんぱく質	しつ
	762 kcal	26.3 g	17.5 g

コッペパン  
ごぼう入りポテトコロッケ  
豆と野菜のスープ  
はっ酵乳

ごぼう追加!  
野菜たっぷり

6	エネルギー	たんぱく質	しつ
	838 kcal	32.7 g	20.1 g

ごはん 牛乳  
いわしの梅煮  
じゃがいもと小松菜のみそ汁  
ヨーグルト とっとチーズ

7	エネルギー	たんぱく質	しつ
	725 kcal	27.7 g	22.0 g

黒糖パン 牛乳  
白身魚のオニオンマヨ焼き  
トマトと豆のスープ  
冷凍パン

8	エネルギー	たんぱく質	しつ
	775 kcal	34.6 g	20.7 g

ごはん 牛乳  
鶏肉のごま照り焼き  
なっぺの煮びたし  
豆乳プリン

9	エネルギー	たんぱく質	しつ
	790 kcal	27.1 g	19.1 g

ドライカレー 牛乳  
アロエヨーグルト  
千早漬  
プロセスチーズ

10	エネルギー	たんぱく質	しつ
	846 kcal	30.9 g	33.7 g

コッペパン 牛乳  
ケチャップフランク  
コーンポタージュ  
ココア牛乳の素

13	エネルギー	たんぱく質	しつ
	829 kcal	42.5 g	21.7 g

ごはん 牛乳  
鶏のから揚げ  
ツナときゅうりの冷やし汁  
レモンゼリー

14	エネルギー	たんぱく質	しつ
	828 kcal	38.4 g	30.6 g

コッペパン はちみつ  
ほうれん草入り煮込み風ハンバーグ  
じゃがいもポタージュ  
牛乳

15

期末テスト

16

期末テスト

17	エネルギー	たんぱく質	しつ
	755 kcal	38.8 g	20.9 g

コッペパン キャラメルパテ  
鶏ささみのピザ焼き  
ジュリエンスープ  
ヨーグルト 牛乳

20	エネルギー	たんぱく質	しつ
	768 kcal	34.8 g	15.6 g

ごはん 牛乳  
豚肉ときゅうりのしょうが井  
冷やしそうめん汁  
すだちゼリー

21	エネルギー	たんぱく質	しつ
	822 kcal	31.4 g	28.7 g

コッペパン 牛乳  
かぼちゃミートグラタン  
みそミルクスープ  
豆乳ブラマンジェ

22	エネルギー	たんぱく質	しつ
	818 kcal	30.0 g	15.5 g

シーフードカレー  
キャベツとコーンのソテー  
冷凍みかん  
牛乳

### 夏野菜をしっかりと 食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

---

### 冷たい物は、 ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

## 夏を元気に過ごすための **食生活** のポイント

梅雨が明け、いよいよ夏本番です。暑い日が続く、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいもののみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

### 朝ごはんは必ず 食べましょう。

- 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。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

### こまめに水分を とりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

# 2学期の給食は 8月25日(火)から 始まります!

月	火	水	木	金	
	1	2	3		
	ごはん(L) 牛乳	牛乳	ごはん(L) 牛乳	ごはん(L) 牛乳	
	マーボーなす 豚ひき肉 117 緑 白ねぎ 39.0 緑 おき枝豆 39.0 緑 干しいたけ 1.3 緑 まじりが 1.3 緑 にんにく 0.4 緑 米白枝油 3.9 黄 濃口しょうゆ 9.1 黄 ハチ味噌 2.6 赤 酒 2.6 黄 みりん 2.6 黄 砂糖 1.7 黄 ごま油 1.3 黄 豆粒 0.3 緑 パプリカ 0.3 緑 でんぶ 6.5 黄	もやしナムル 緑豆もやし 52.0 緑 小松菜 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 3.9 緑 土まじりが 0.7 緑 にんにく 0.1 緑 濃口しょうゆ 3.3 黄 米酢 0.7 黄 砂糖 1.3 黄 ごま油 0.7 黄 すりごま 1.3 黄	冷やしそうめん 赤麺 70.2 黄 冷やしわかめ 31.2 緑 みりん 1.6 黄 しょうゆ 23.4 黄 濃口しょうゆ 23.4 黄 淡口しょうゆ 4.7 緑 けずり節 5.2 黄 だし昆布 0.9 黄 あおさのり 0.7 黄 水 58.5 水	大豆どじょうのかき揚げ ちろ(ち) 37.5 赤 大豆 25.0 赤 ホールコーン 17.5 緑 にんじん 17.5 緑 ちりめんじゃこ 12.5 赤 小麦粉 17.5 黄 でんぶ 5.0 黄 山芋ピューレ 5.0 黄 ペーキングパウダー 0.4 赤 あおさのり 0.4 赤 米白枝油 10.0 黄	ごはん(L) 牛乳 じゃがいも ★104 黄 豚ひき肉 19.5 赤 玉葱 ★19.5 緑 ごぼう 6.5 緑 にんじん 6.5 緑 自然塩 0.3 黄 こしょう 0.6 黄 パン粉 13.0 黄 鶏卵 9.1 赤 小麦粉 4.6 赤 米白枝油 6.5 赤 濃厚ソース 1.30 黄

6	7	8	9	10
ごはん(M) 牛乳	黒糖パン 牛乳	ごはん(M) 牛乳	ごはん(L) 牛乳	コッペパン 牛乳
いわしの梅煮 いわし筒切り 40.0 赤 土まじりが 2.6 緑 濃口しょうゆ 7.8 黄 砂糖 6.5 黄 梅肉 3.9 緑	じゃがいも じゃがいも ★39.0 黄 玉葱 ★39.0 緑 小松菜 ★26.0 緑 パセリ 1.0 緑 マヨネーズ 13.0 緑 パン粉 6.5 緑 白ワイン 6.5 赤 自然塩 1.0 黄 こしょう 13.0 赤 けずり節 3.9 黄 だし昆布 0.7 黄	鶏肉のごま照り焼き 鶏もも肉 80.0 赤 りんごピューレ 6.5 緑 土まじりが 2.6 緑 にんじん 1.3 緑 すじこま 2.6 黄 酒 2.6 黄 濃口しょうゆ 5.2 黄 砂糖 1.3 黄 でんぶ 0.7 黄 ごま油 0.7 黄	千早漬 牛ひき肉 42.3 赤 玉葱 ★59.2 緑 アロエヨーグルト 8.5 緑 アロエ蜜漬 45.5 緑 アロエヨーグルト 52.0 赤 プロセスチーズ 1.0 赤	コッペパン 牛乳 ケチャップフランス ポークフランス 60.0 赤 玉葱 ★20.0 緑 キャベツ 13.0 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 19.5 緑 ウスターソース 1.0 赤 濃厚ソース 1.0 赤 砂糖 1.0 黄 米白枝油 0.4 黄

13	14	15	16	17
ごはん(M) 牛乳	コッペパン 牛乳	期末テスト	期末テスト	コッペパン 牛乳
鶏のから揚げ 鶏もも肉 93.0 赤 土まじりが 1.9 緑 にんにく 0.2 緑 酒 2.9 黄 濃口しょうゆ 0.1 黄 自然塩 1.4 黄 小麦粉 3.6 黄 でんぶ 3.6 黄 米白枝油 5.7 黄	じゃがいもポタージュ じゃがいも ★58.5 黄 玉葱 ★26.0 緑 セロリ 1.3 緑 牛乳 62.0 赤 ポタージュの素 5.0 赤 オリーブ油 1.3 黄 自然塩 0.7 黄 こしょう 10.4 黄	期末テスト	期末テスト	鶏ささみのピザ焼き 鶏ささみ肉 50.0 赤 白ワイン 1.0 黄 自然塩 0.2 黄 こしょう 0.1 黄 玉葱 ★32.5 緑 キャベツ 19.5 緑 カットマト 7.0 緑 トマトケチャップ 7.0 赤 粉チーズ 3.0 赤 パン粉 2.0 黄 パセリ 0.2 緑 トリハクダー 0.1 赤 米白枝油 0.7 黄

20	21	22	夏本番!
ごはん(L) 牛乳	コッペパン 牛乳	ごはん(L) 牛乳	ごまめな水分補給を
豚肉とキャベツのしょうが丼 豚もも肉 71.5 赤 さつまいも ★57.2 緑 土まじりが 2.2 緑 濃口しょうゆ 2.9 黄 淡口しょうゆ 2.2 黄 酒 1.4 黄 みりん 1.4 黄 砂糖 1.0 黄 米白枝油 0.7 黄 白ごま 0.1 黄 白ごま 2.9 黄	かぼちゃミートグラタン 牛ひき肉 35.0 赤 かぼちゃ 30.0 黄 じゃがいも ★20.0 黄 玉葱 ★40.0 緑 キャベツ 20.0 緑 トマトケチャップ 10.0 緑 パン粉 1.0 赤 白ワイン 0.7 黄 土まじりが 0.5 緑 にんにく 0.3 緑 オリーブ油 0.5 黄 牛乳 3.0 赤 自然塩 0.5 黄 ナツメグ 0.1 黄 でんぶ 0.7 黄 鶏卵 10.0 赤 粉チーズ 5.0 赤 生クリーム 3.0 赤 パセリ 1.0 黄	シーフードカレー おさえび 28.6 赤 かんのこいり 28.6 赤 玉葱 ★10.0 緑 じゃがいも ★52.0 黄 にんじん 28.6 緑 ピーマン 14.3 緑 ジャコウ虫蜜漬 14.3 緑 土まじりが 0.6 緑 にんにく 0.6 緑 カレー粉 0.9 黄 りんごピューレ 21.5 緑 トマトピューレ 7.2 緑 ブルーベリー 2.9 緑 白ワイン 11.4 黄 はいせみ小麦粉 7.2 黄 バター 2.9 黄 米白枝油 2.3 黄 自然塩 2.2 黄 濃口しょうゆ 2.2 黄 こしょう 0.1 黄 とんこつ 21.5 黄	ごまめな水分補給を 日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとして体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、ごまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。

## 水分補給のポイント

**いつ?**

朝起きた時、入浴の前  
後など。それ以外にも、  
少しずつ  
ごまめに  
飲みましょう。

**何を?**

甘い飲み物ではなく、  
水やお茶を。

**どれくらい?**

1日あたり1.2ℓが目安。

**運動などで大量に汗をかいたら?**

汗によって減った体重の  
7~8割程度の水分補給  
に加え、塩分もとる必  
要があります。

水 お茶

1.2ℓ

水

スポーツドリンク

(栄養三色) 黄: ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤: からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑: からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河内産です。※材料入荷の都合などにより内容を変更する場合があります。ご了承ください。