

月 火 水 木 金

おやつのとりの方

こんなおやつのとりの方は...**×**

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

あまの飲み物にも注意！ 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 塩分
 657 kcal 24.5 g 20.5 g

ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす もやしナムル れいとうみかん

小松菜追加！

みきぎんめ入り！

2 エネルギー たんぱく質 塩分
 618 kcal 26.9 g 17.1 g

ひやしそめん だいずとじゃこのかきあげ たなばたデザート ぎゅうにゅう

めん20%増量！

3 エネルギー たんぱく質 塩分
 601 kcal 21.0 g 13.4 g

コッペパン ごぼういりポテトコロッケ まめとやさいのスープ はっこうにゅう

ごぼう追加！

野菜 たぶり

6 エネルギー たんぱく質 塩分
 669 kcal 26.9 g 17.4 g

ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめい じゃがいもとこまつなのみそろし ヨーグルト

小松菜追加！

7 エネルギー たんぱく質 塩分
 619 kcal 24.5 g 20.4 g

こくとパン ぎゅうにゅう しるみざかなのオニオンマヨやき トマトとまめのスープ れいとうパン

魚は増量！

8 エネルギー たんぱく質 塩分
 640 kcal 27.8 g 18.6 g

ごはん ぎゅうにゅう とりにくのごまてりやき なっばのにびたし どうにゅうプリン

ごまマス！

ほうれん草追加！

9 エネルギー たんぱく質 塩分
 607 kcal 21.0 g 14.3 g

ドライカレー アロエヨーグルト ちはやつけ ぎゅうにゅう

30%増量！

10 エネルギー たんぱく質 塩分
 684 kcal 25.5 g 28.5 g

コッペパン ぎゅうにゅう ケチャップフランク コーンポタージュ ココアぎゅうにゅうのもと

キャベツ追加！

10g増量！

13 エネルギー たんぱく質 塩分
 673 kcal 34.0 g 18.5 g

ごはん とうりのからあげ ツナときゅうりのひやじる レモンゼリー ぎゅうにゅう

10%増量！

14 エネルギー たんぱく質 塩分
 655 kcal 30.6 g 24.8 g

コッペパン はちみつ ほうれんそういりにこみふらんぱーぐ じゃがいもポタージュ ぎゅうにゅう

ほうれん草追加！

15 エネルギー たんぱく質 塩分
 638 kcal 24.7 g 20.1 g

ごはん ふりかけ ししゃもてんぷら なすのみそろし ぎゅうにゅう

なす増量！

16 エネルギー たんぱく質 塩分
 633 kcal 18.6 g 17.3 g

インディアンライス わかめサラダ れいとうピーチ ぎゅうにゅう

ちまみ入り

17 エネルギー たんぱく質 塩分
 589 kcal 34.0 g 18.0 g

コッペパン ぎゅうにゅう とりさみのピザやき ジュリエンスープ ヨーグルト

野菜 たぶり

20 エネルギー たんぱく質 塩分
 628 kcal 28.1 g 13.8 g

ごはん ぎゅうにゅう ふたにくときゅうりのしょうがどん ひやしそめんじろ すだちゼリー

10%増量！

オクラ追加！

21 エネルギー たんぱく質 塩分
 708 kcal 27.9 g 26.8 g

コッペパン ぎゅうにゅう かぼちゃミートグラタン みそミルクスープ どうにゅうプラマンジェ

野菜 たぶり

22 エネルギー たんぱく質 塩分
 662 kcal 24.4 g 13.8 g

シーフードカレー キャベツとコーンのソテー れいとうみかん ぎゅうにゅう

10%増量！

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。
 ●夏の旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

冷たいものは、ほどほどにしましょう。

●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たいものをとり過ぎると、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。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たいめんのみで済ませたり、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。



各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

2学期の給食は
8月25日(火)から
始まります!

Month header: 月 火 水 木 金

6 ごはん(M) 牛乳
いわしの梅煮
じゃがいも
小松菜のみそ汁
じゃがいも
玉葱
小松菜
砂糖
梅肉

7 黒糖パン 牛乳
自身魚のオニオン炒め
トマトと豆のスープ
キャベツ
玉葱
いんげん豆
マヨネーズ
パン粉
白ワイン
自然塩
こしょう
米白枝油

8 ごはん(M) 牛乳
鶏肉のごま照り焼き
なっぺの煮びたし
厚揚げ
ほうれん草
チンゲンサイ
にんじん
しいじ
酒
だし昆布
淡口しょうゆ
砂糖
めんづ
ごま油

9 ごはん(L) 牛乳
ドライカレー
千早漬
アロエヨーグルト
プロセキ塩
おろしヨーグルト

10 コッペパン 牛乳
ケチャップサラダ
コーンポタージュ
クリームコーン
にんじん
キャベツ
セロリ
パセリ
牛乳
ポタージュの素
自然塩
こしょう
たんこつ
米白枝油

13 ごはん(M) 牛乳
鶏のから揚げ
ツナとさけの冷やし汁
さけ
ツナ
じゃがいも
キャベツ
しょうゆ
みそ
砂糖
白みそ
けずり節
だし昆布
水

14 コッペパン 牛乳
ほうれん草入り
濃込み風ハンバーグ
じゃがいもポタージュ
じゃがいも
玉葱
セロリ
パセリ
牛乳
ポタージュの素
オリーブ油
自然塩
こしょう
たんこつ
はちみつ

15 ごはん(M) 牛乳
しゃもて天ぷら
なすのみそ汁
なす
しょうゆ
砂糖
みそ
だし昆布

16 牛乳
インディアンライス
わかめサラダ
米
キャベツ
ほうれん草
玉葱
にんじん
マッシュルーム缶詰
ホールコーン
たまご
にんにく
オリーブ油
ウスターソース
トマトケチャップ
自然塩
オリーブ油
カレー粉
ナツメグ
ターメリック

17 コッペパン 牛乳
鶏ささみのピザ焼き
ジュリエンスープ
鶏もも肉
キャベツ
白ワイン
自然塩
こしょう
にんじん
セロリ
パセリ
牛乳
トマトケチャップ
ナチュラルチーズ
粉チーズ
パン粉
パセリ
トリカブダネ
米白枝油

20 ごはん(L) 牛乳
豚肉とさけのしょうが煮
冷やしそめん汁
素麺
にんじん
オクラ
しょうゆ
砂糖
酒
みりん
自然塩
米白枝油
こしょう
白ごま

21 コッペパン 牛乳
かぼちみートグラタン
みそミルクスープ
牛ひき肉
かぼち
じゃがいも
玉葱
ホールコーン
トマトケチャップ
パン粉
白みそ
めんづ
オリーブ油
自然塩
オリーブ油
ナツメグ
こしょう
めんづ
鶏卵
粉チーズ
生クリーム
パセリ

22 ごはん(L) 牛乳
シーフードカレー
キャベツとコーンのソテー
おさび
かしのこ
玉葱
じゃがいも
にんじん
ピーマン
マッシュルーム缶詰
にんにく
たまご
カレー粉
りんごピューレ
ブルーベリー
赤ワイン
はいせんと小麦粉
バター
米白枝油
自然塩
濃口しょうゆ
たんこつ

夏本番! 水補給を
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、こ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、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。
何を? 甘い飲み物ではなく、水やお茶。
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。



【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、☆印は河南産です。※材料入荷の都合などに内容を変更する場合があります。ご了承ください。