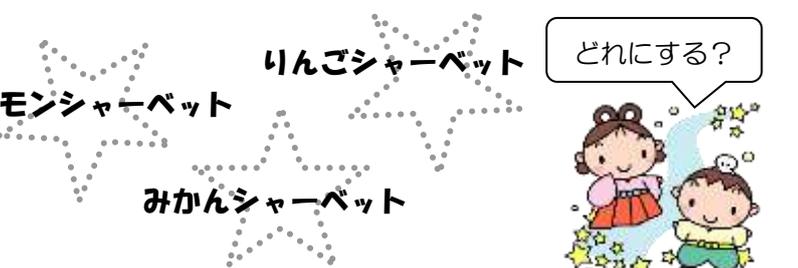




7月こんだてひょう

平成30年7月
千田小学校

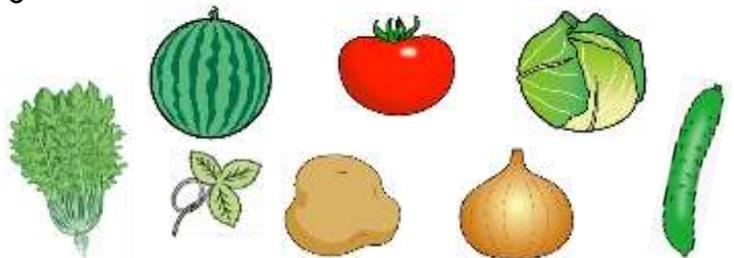
月	火	水	木	金
2 茶めし 小さい梅の香揚げ 茎わかめのサラダ 健康豆汁 	3 ごはん 焼肉 粉ふきいも トマトとレタスのスープ 	4 ソフトめん カレーソース サワーサラダ 	5 ごはん 白身魚の薬味ソース しょうゆフレンチ 夏野菜のけんちん汁 	6 ☆セレクト給食 セブチらしずし 星型のり アーモンド和え 天の川スープ セブチソーダゼリー 
黄 ごはん あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	黄 めん あぶら こむぎこ	黄 ごはん あぶら じゃがいも	黄 ごはん さとう こま アーモンド そうめん
赤 牛乳 いわし くきわかめ ツナ あぶらあげ とうふ だいず みそ	赤 牛乳 ふたにく みそ ベーコン たまご	赤 牛乳 ふたにく ベーコン チーズ	赤 牛乳 ほき ハム とりにく とうふ	赤 牛乳 あぶらあげ とりにく のり かまぼこ
緑 キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん にんじん ねぎ	緑 しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト レタス	緑 にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ りんご グリンピース キャベツ きゅうり みかん パイナップル	緑 ねぎ しょうが こまつな キャベツ なす にんじん みずな ごぼう しめじ しらたき	緑 にんじん しいたけ えだまめ こまつな もやし しめじ オクラ
E:610kcal P:22.0g	E:629kcal P:26.0g	E:679kcal P:25.9g	E:603kcal P:27.0g	E:618kcal P:19.9g
9 黒糖パン オムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ 	10 ごはん さばのカレー煮 きゅうりの昆布あえ 夏野菜の豚汁 	11 沖縄風炊き込みごはん もやしのごまサラダ もずく卵スープ 冷凍みかん 	12 ごはん 味付けのり 夏野菜とふの揚げ煮 夕顔と油揚げのみそ汁 	13 シーフードピラフ カントリーサラダ コーンポタージュ 
黄 パン さとう あぶら じゃがいも	黄 ごはん じゃがいも さとう こま	黄 ごはん あぶら こま かたくりこ	黄 ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも	黄 ごはん マーガリン あぶら じゃがいも さとう
赤 牛乳 たまご ベーコン ウィナー	赤 牛乳 さば ふたにく こんぶ とうふ だいず みそ	赤 牛乳 こんぶ ツナ もずく たまご とうふ	赤 牛乳 のり ふたにく あぶらあげ だいず みそ	赤 牛乳 えび いか あさり ベーコン ハム
緑 にんにく なす たまねぎ スッキーニ パプリカ トマト とうもろこし キャベツ みずな にんじん	緑 きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう なす オクラ	緑 にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり もやし みずな みつば みかん	緑 なす かぼちゃ えだまめ にんじん ゆつがね ねぎ しめじ	緑 たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり だいこん ハセリ
E:600kcal P:22.7g	E:616kcal P:29.4g	E:603kcal P:23.6g	E:636kcal P:24.6g	E:650kcal P:22.1g
16 	17 ごはん 手作りふりかけ 青大豆サラダ キムチ肉じゃが 	18 冷やしうどん汁 えびいかかき揚げ いそマヨネーズあえ ゆでとうもろこし 	19 マーボー丼 春雨サラダ まんてん大豆 	20 ゆかりごはん ウィナービーンズ モロヘイヤ卵スープ すいか 
黄 パン パンこ こむぎこ あぶら	黄 ごはん こま さとう じゃがいも	黄 うどん あぶら マヨネーズ こむぎこ	黄 ごはん あぶら かたくりこ こま	黄 ごはん じゃがいも あぶら
赤 牛乳 しらすほし のり かつおぶし だいず ツナ ふたにく	赤 牛乳 ツナ のり	赤 牛乳 とうふ ふたにく みそ	赤 牛乳 とうふ ふたにく みそ	赤 牛乳 ウィナー ベーコン たまご とうふ
緑 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん はくさい しいたけ さやいんげん	緑 こまつな キャベツ みずな にんじん とうもろこし	緑 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん いら しんじけ もやし みずな きゅうり キャベツ	緑 にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん いら しんじけ もやし みずな きゅうり キャベツ	緑 にんじん たまねぎ ビーマン ねぎ えのきたけ モロヘイヤ すいか
E:633kcal P:25.2g	E:633kcal P:20.1g	E:635kcal P:25.6g	E:644kcal P:23.8g	
23 横割れ丸パン 手作りメンチカツ 塩もみ えびと春雨のスープ 	24 ☆セレクト給食 夏野菜カレー カリコリきゅうり セレクトシャーベット 	24日☆セレクト外シャープット☆  <p>れもんシャーベット</p> <p>りんごシャーベット</p> <p>みかんシャーベット</p> <p>どれにする？</p> 		
黄 パン パンこ こむぎこ あぶら はるさめ	黄 ごはん あぶら さとう こむぎこ			
赤 牛乳 ふたにく たまご えび	赤 牛乳 ふたにく			
緑 たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし みずな	緑 かぼちゃ なす にんじん たまねぎ しょうが にんにく りんご キャベツ とうもろこし			
E:707kcal P:29.1g	E:680kcal P:17.8g			

※献立は急遽変更する場合がありますので、ご了承ください。

夏やさいを食べよう！



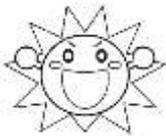
こんげつ じほさんぶつ
今月の地場産物



給食だより

平成30年7月

千田小学校



夏を元気にすごそう!



暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。

元気ポイント2

間食は時間と量を決めて!

適度な量

を考えよう

時間

を考えよう

食べた後は、うがいや
歯みがきをしよう



角砂糖何個分かな?



清涼飲料の糖分量



★清涼飲料には、意外と糖分量が多いので、飲みすぎないようにしましょう。

元気ポイント3

上手に水分補給をしよう!



暑い時期の水分のとり方

- ・のどがかわく前や汗をかいた後
- ・スポーツ活動時は、こまめに(約15~20分間隔)
- ・入浴の前後
- ・就寝前

夏は、たくさん汗をかくので、日常的には、水や麦茶での水分補給がおすすめです。スポーツドリンクなどの糖分を含んだ飲み物は、激しいスポーツをする時だけにしましょう。

夏の暑さで疲れた体や、紫外線を浴びた肌には、回復のためにビタミン類をしっかりととることが欠かせません。暑いからそうめんだけ・・・とわずにビタミンたっぷりの料理を食べましょう。

ビタミンたっぷりの料理は!?

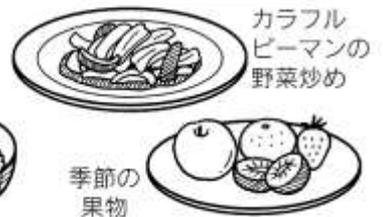
ビタミンA



ビタミンB1



ビタミンC



ビタミン類で
お肌イキイキ

