月 予 定 献 立 表 ③ 合公

大栄分所(後期課程)

			,				テナマナナル	レけたにき		八木刀形	T (後期課程 <i>)</i> 公義価
			献立名		主な材料とはたらき						栄養価
B					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		Iネルギー(kcal)
		乳	主食	副食	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)
1	火	0	丸パン (よこわり)	白身魚のフライ(ソース) つぶつぶコーンポタージュ オレンジ	ベーコンたら	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン オレンジ	パン パン粉 小麦粉	油 生クリーム	791 29.1 26.9 2.6
2	水	0	ごはん	ガイヤーン(タイ風焼き鳥) ワンタンスープ グリーンサラダ(ドレッシング)	とり肉	牛乳	コリアンダー にんじん にら ブロッコリー	ねぎ 玉ねぎ もやし キャベツ	米 砂糖 ワンタン	ごま ドレッシング	803 32,9 25,2 1,9
3	木	0	ごはん	二色丼の具 けんちん汁 こまつなのいそかあえ いちごヨーグルト	ぶた肉 とり肉 大豆 卵 とうふ かつお節	牛乳 のり ヨーグルト	にんじん こまつな	グリンピース だいこん ごぼう ねぎ もやし	米 砂糖でん粉	ごま油 油	808 34.8 20.9 2.7
4	金	0	ごはん	あじの中華風揚げ煮 野菜と玉子の中華風スープ チンジャオロースー れいとうパイン	あじ 卵 とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ えのきたけ もやし ねぎ たけのこ パイン	米 でん粉 砂糖	ごま油 ごま	780 38.1 17.9 2.5
				★たなばた献立★	7月7日は	七夕です。天の川	Iに見立てたそう	めんを食べたり、笹	E竹に願い事を書	いた短冊をかざっ	ったりします。
7	月	ジョア	ちらしずし (きざみのり)	さばのおかか煮 七夕汁 キャベツのたくあんあえ 七夕ゼリー	さば かつお節 とり肉 とうふ なると かまぼこ	ジョア のり	にんじん オクラ	たけのこ れんこん かんびょう しいたけ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり たくあん	米 そうめん ゼリー 砂糖	ごま	785 29.2 17.0 3.2
8	火	0	ナン	ほうれん草オムレツ ABCスープ カレーミート ラフランスゼリー	卵 とり肉 ウインナー ぶた肉 大豆	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ ピーマン ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	ナン マカロニ 小麦粉 ゼリー でん粉	油	818 35,3 32,5 3,2
9	水	0	ごはん	豆腐ハンバーグおろしソース 油揚げと玉ねぎのみそ汁 キャベツのおかかあえ カル鉄ヨーグルト	豆腐 ぶた肉 とり肉 油揚げ みそ かつお節	牛乳 ヨーグルト	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし	米 砂糖パン粉	ごま ごま油 油	785 32.5 18.4 3.1
	★ 5年生がとうもろこしの皮むきをしてくれます★							:		:	
10	木	0	麦ごはん	コロッケ なつやさいカレー とうもろこし	とり肉 大豆粉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	なす 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	米 麦 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖	油	852 27.2 19.5 2.7
11	金	0	ごはん	とり肉のアーモンドみそがけ すまし汁 きゅうりのなんばんづけ	とり肉 みそ とうふ かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん	しいたけ ねぎ きゅうり	米 でん粉 米粉 砂糖	油 アーモンド ごま油 ごま	807 32,3 25,0 2,8
14	月	0	ごはん	あかうおのいちやぼし いももち汁 キャベツのあえもの みかんクレープ	赤魚 とり肉 油揚げ	牛乳	にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ キャベツ ごぼう コーン きゅうり	米 いももち 砂糖 クレープ	ごま油	825 36.0 20.4 2.4
15	火	0	チーズカレー トースト	にくだんごてりやきソース コンソメスープ フルーツポンチ	ぶた肉 とり肉 大豆 ウインナー	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん ピーマン パセリ	玉ねぎ キャベツ みかん パイン レモン汁 もも	パン 小麦粉 じゃがいも ゼリー 砂糖	油	786 30,3 23,6 2,8
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。											月平均
(中学校)											812
/ / / /									i.9~41.5g)	32.5	
ふんな 水分補給の大切さ ふんかく								脂質: 23.1g(範囲18.4~27.6g)			22.5









私たちの体の65~70%は水分 です。この水分は、汗をかいて体 温調節をしたり、血液や細胞に重 要な働きをしています。ですから 大量に汗をかく夏場や運動中は適 度な水分補給をしないと、熱中症 などを引き起こし、命に危険が及 ぶこともあります。

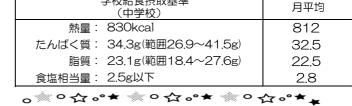
$\Diamond \Diamond \Diamond \Diamond$ **上手に水分補給をしましょう** △ △ △

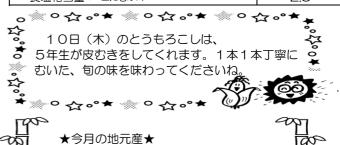
★食事から★-

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかず にも含まれているので、3度の食事から もかなりの量をとることができます。特 に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類な どの汁物からミネラル補給をしましょう。

★スポーツ時は★-

運動をして大量の汗をかいた時は、頻 繁に水分補給をすることが大切です。汗 で失ったミネラルを補給するために、ス ポーツドリンクは適しています。ただ、 糖分も含まれていますので、多飲するの はさけましょう。







【にんじん】北崎正博(一坪田) 【たまねぎ】金森史明(吉岡) 【ぶた肉】3日、4日、8日

飯田裕一(大栄十余三)

6月分給食費の口座振替日(納付日)は、7月31日です。 7月分給食費の口座振替日(納付日)は、9月1日です。 お早目に口座への入金をお願いします。