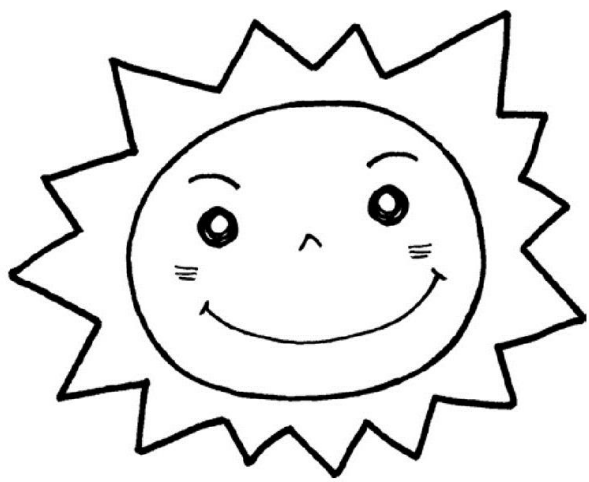
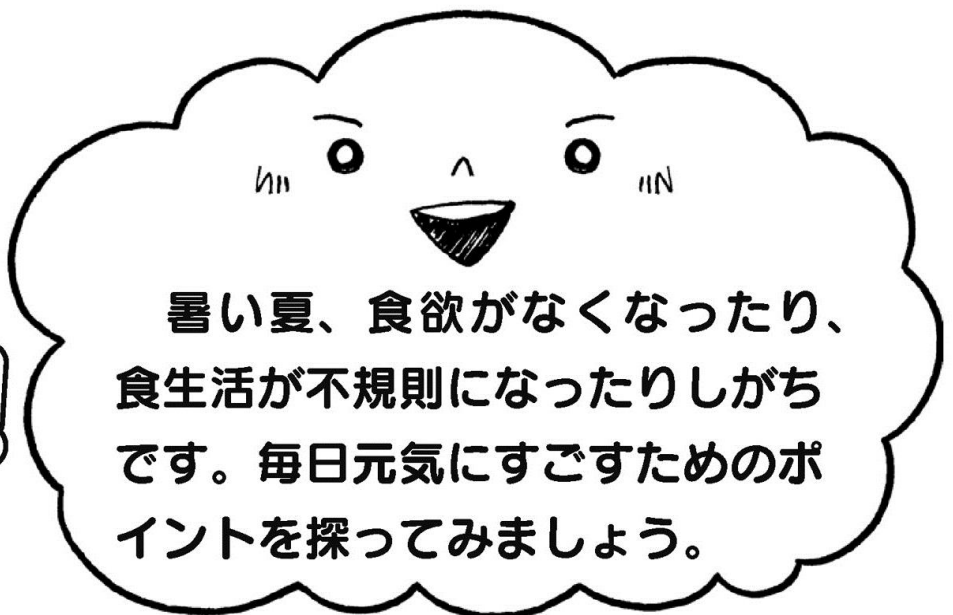


平成28年度 7月の献立表 NO.1

日	曜 日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal	
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g
1	金	かみかみ献立:2日(土)は歯科講話です。					651
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		五目あんかけそば	ぶたにく うずらたまご	ちゅうかめん かたくりこ	しょうが にんにく はくさい にんじん もやし ねぎ こまつな エリンギ		
		糸寒天のごま酢あえ	かんてん あぶらあげ	ごま さとう	にんじん こまつな ホールコーン きゅうり		
		わかめスープ	わかめ	ごま ごまあぶら	にんじん ねぎ		
		さつまいもチップス		さつまいも あぶら さとう		25.1	
4	月	牛乳	ぎゅうにゅう			599	
		ごはん		こめ			
		ホキの香草焼き	ホキ	オリーブオイル	にんにく バジル		
		ハムサラダ	ハム	さとう	キャベツ もやし あかピーマン きピーマン		
		野菜とたまごのスープ	ぶたにく たまご	あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ こまつな		
		くだもの			くだもの		29.2
5	火	3年生とうもろこし皮むき:3年生が皮むきをしたとうもろこしを使って蒸しとうもろこしを作ります。					644
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		ジューシー	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	こめ あぶら	にんじん ごぼう エリンギ		
		ゴーヤチャンプルー	とうふ ぶたにく	あぶら ごまあぶら	にんじん もやし ゴーヤ キャベツ		
		蒸しとうもろこし			とうもろこし		
		冬瓜のスープ	とりにく あぶらあげ	さとう ごまあぶら	とうがん にんじん	27.9	
6	水	牛乳	ぎゅうにゅう			644	
		焼きカレーパン	ぶたにく たまご レンズまめ	パン あぶら かたくりこ パンこ	たまねぎ にんじん		
		カラフルサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン		
		かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム	こむぎこ バター あぶら	かぼちゃ たまねぎ セロリ パセリ		
		くだもの			くだもの		23.9
7	木	七夕献立					659
		牛乳	ぎゅうにゅう				
		手巻き寿司	たまご なつとう のり	こめ さとう ごま あぶら	きゅうり たくあん		
		吉野汁	とうふ	じゃがいも かたくりこ	にんじん こんにゃく こまつな しめじ		
		七夕サイダーゼリー	かんてん	さとう たんさんいんりょう	みかん パインアップル ナタデココ	25.2	
8	金	牛乳	ぎゅうにゅう			601	
		なすとトマトのスパゲティ	ベーコン とりにく	スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす マッシュルーム トマトかん		
		チーズ入りサラダ	チーズ	ごまあぶら さとう あぶら	キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン		
		くだもの			くだもの		22.2
※ 都合により献立を変更することがあります。 ・献立表について ①献立名ごとに使用する食材が分かるようにしています。 ②食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けて、使用する食材をのせています。 ③Kcal、たんぱく質、脂質の数値は中学年(3. 4年生)をのせています。 低学年(1. 2年生)は約0. 9倍、高学年(5. 6年生)は約1. 1倍になります。							



夏の食生活を見直して
元気にすごしましょう！

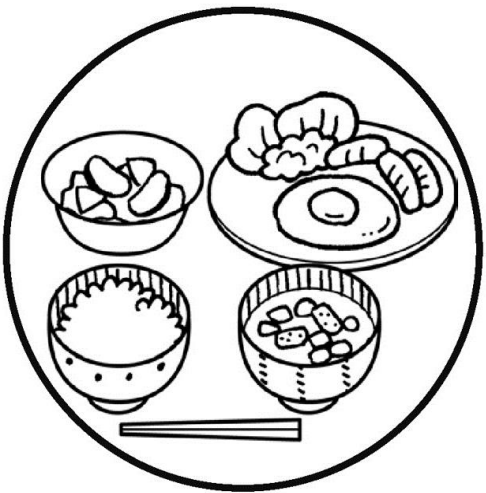


元気ポイント1

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。

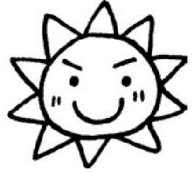


朝寝坊＆朝ごはんぬきでは…

1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

※ 都合により献立を変更することがあります。

