

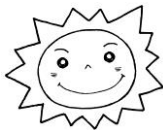


平成27年度7月分学校給食献立表

筑前町立中牟田小学校

日曜	こ ん だ て			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	ざ い り ょ う		
	しゅしよく	牛乳	ふくしよく			おもにからだをつくる もの	おもにからだのちょうしを ととのえるもの	おもにねつやちからの もとになるもの
1水	しょくパン ブルーベリージャム		チリコンカン ハムサラダ すいか	651	30.3	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうにく ハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン すいか	パン あぶら こむぎこ さとう
2木	むぎごはん たかなのあぶらいため		にくじゃが ちゅうかあえ	643	21.6	ぎゅうにゅう しらすほし ぶたにく いんげん くらげ	たかな にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも こんにやく さとう
3金	ごはん		ぶたにくのしょうがやき やさいのレモンあえ なすのみそしる アイスクリーム	731	28.5	ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし とうふ	キャベツ きゅうり レモン なす たまねぎ ねぎ しょうが	こめ さとう アイスクリーム
6月	むぎごはん		さけのしおやき アーモンドあえ さわにわん	612	27.0	ぎゅうにゅう さけ たまご ぶたにく	こまつな キャベツ もやし ごぼう しいたけ にんじん たけのこ きぬさや	こめ むぎ アーモンド さとう
7火	【七タメニュー】 ごはん		ほしのコロック きんぴら うおそうめんじる たなばたゼリー	624	19.2	ぎゅうにゅう ぎゅうにく うおそうめん とうふ わかめ	ごぼう にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	こめ じゃがいも あぶらこんにやく ごま さとう ゼリー
8水	ワンローフパン ブラック&ホワイトチョコ		ラタトゥイユ オムレツ パスタスープ 7+7のおとう	592	22.2	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	トマト なす たまねぎ ピーマン ズッキーニ にんにく セロリー キャベツ もも	パン あぶら スパゲッティ じゃがいも
9木	むぎごはん うめぼし		とうふのいために ハンサンスー	642	25.8	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく うすらのたまご ハム	たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ にんにく きゅうり キャベツ うめぼし	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん はるさめ ごま
10金	ごはん かなぎつくだに		ぶたにくとピーマンのいためもの しちさいじる ひややっこ	654	24.5	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん ピーマン たけのこ にんにく かんぴょう たまねぎ かぼちゃ だいこん ねぎ	こめ あぶら じゃがいも
13月	ごはん		あじフライ こんぶまめ ぎゅうにくスープ オレンジ	684	28.5	ぎゅうにゅう あじ だいす てんぷら こんぶ とうふ しらすほし ぎゅうにく	だいこん にんじん しめじ えのき ねぎ しょうが オレンジ	こめ あぶら さとう
14火	むぎごはん		マーボーなす あげぎょうざ そくせきづけ	614	21.5	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん ごま
15水	パインパン		れいめん とんかつ えだまめ	639	28.7	ぎゅうにゅう 卵 たまご ぶたにく	キャベツ きゅうり もやし にんじん えだまめ	パン ラーメン ごま あぶら
16木	ごはん ふりかけ		はっぼうさい ぎすけに うめあえ	623	27.3	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ うすらのたまご だいす いりこ かまぼこ	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし たけのこ ねぎ コーン にんにく きゅうり	こめ あぶら でんぷん ごま さとう
17金	むぎごはん ふくじんづけ		なつやさいカレー フルーツカクテル	674	19.2	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン にんにく トマト りんご みかん パイン もも	こめ むぎ じゃがいも あぶら

※材料などの都合により、献立を変更することがあります。



こまめな水分補給で脱水を防ごう！

わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がりすぎないように調整しています。汗をかくことによって失われた水分を補給しないままですと、脱水状態になってしまいます。脱水がすすむと、体温を調節する機能が低下したり、熱中症になったりしてしまいます。脱水を防ぐために、こまめに水分補給をしましょう。

水分補給は 水(お茶)? スポーツ飲料?

汗の中には水分のほか塩分も含まれています。そのため、汗をかいた時には塩分補給も必要です。

ただし、わたしたちは飲み物からの水分以外に、食事によっても水分と塩分を補給しています。普段の時にはしっかりとごはんを食べていれば、飲み物からの塩分を補給しなくても十分に足りています。普段の時の水分補給には、塩分などが入っていない水やお茶などを飲みましょう。運動時はたくさん汗をかくので、塩分やミネラル分が多く入っているスポーツ飲料がよいそうです。



今月の献立より

・7日の七タのメニューは「星のコロック、魚そうめん汁、七タゼリー」です。

・今月の食育の日のメニューは「儀助煮」です。

