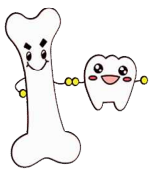
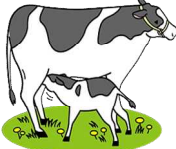
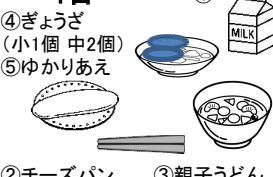
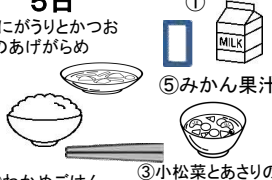
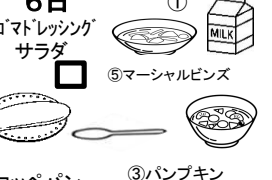
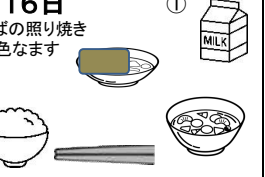
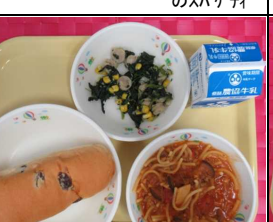
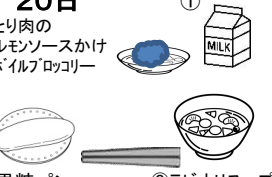
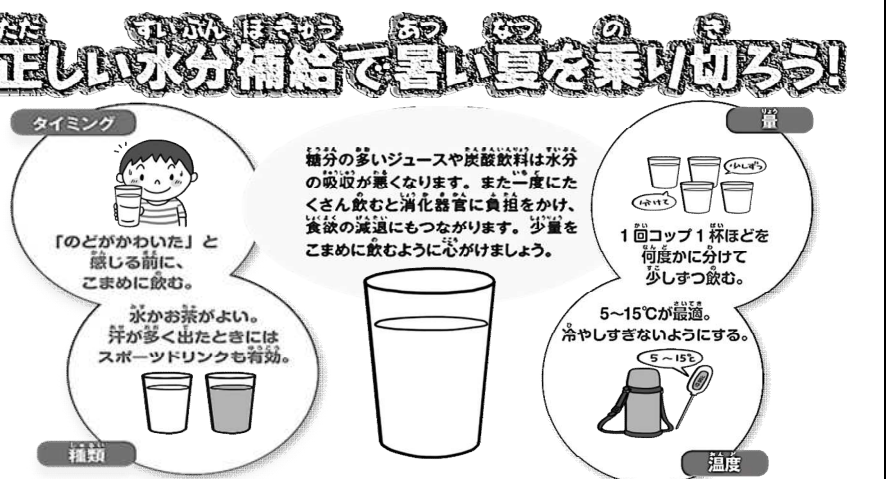


令和3年度 7月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

|    | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 火                                                                                                                                                             | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 木                                                                                                                                                           | 金                                                                                                                                                       |                                                                                                                                              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 献立 | <div><p>中学生の飲用牛乳は、7月・9月は250ccになります。</p></div> <div><p>ほねやはをつくるカルシウムがたくさん入っているよ！</p></div> <div><p>元もとは、子牛がのむのだから、いろいろなえいようがいっぱい！</p></div> <div><p>そのままのものができし、カルシウムを体の中にとり入れやすいよ！</p></div> |                                                                                                                                                               | <p><b>7月の平均栄養量</b></p> <p>エネルギー 小 653Kcal 中 859Kcal<br/>たんぱく質 小 28.5g 中 37.6g<br/>脂 肪 小 27.4% (エネルギーに対して) 中 26.9%</p> <p><b>串木野地域の学校給食費の引き落としは</b><br/>7月分 8月2日(月)<br/>8月分 8月31日(火)になります。</p>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                             | <p><b>1日</b></p> <p>④ぎょうざ (小1個 中2個) ⑤ゆかりあえ</p> <p>②チーズパン ③親子うどん</p>  | <p><b>2日</b></p> <p>④五目あえ ⑤のりふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③炒り豆腐</p>  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                      |                                                           |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             | <p>小 600kcal 中 842kcal<br/>小 31.5g 中 42.9g</p>                                                                                                          | <p>小 662 kcal 中 861kcal<br/>小 28.0g 中 37.2g</p>                                                                                              |
|    | エネルギーたんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
| 献立 | <p><b>5日</b></p> <p>④にがうりとかつおのあげがらめ ⑤みかん果汁</p> <p>②わかめごはん ③小松菜とあさりのみそしる</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>6日</b></p> <p>④ゴマドレッシングサラダ ⑤マーシャルピンズ</p> <p>②コッペパン ③パンプキンポタージュ</p>     | <p><b>7日</b></p> <p>④ブルコギ丼の具 ⑤天の川ゼリー</p> <p>②麦ごはん ③流れ星スープ</p>                                                                                                                                                                                                   | <p><b>8日</b></p> <p>④フルーツポンチ</p> <p>②ミルクパン ③ポークピンズ</p>                   | <p><b>9日</b></p> <p>④和風サラダ ⑤のりふりかけ</p> <p>②麦ごはん ③夏野菜カレー</p>          |                                                                                                                                              |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                              |
|    | <p>小 722kcal 中 890 kcal<br/>小 33.0g 中 41.0g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>小 607kcal 中 799kcal<br/>小 25.6g 中 34.8g</p>                                                                                                                | <p>小 602kcal 中 762kcal<br/>小 23.6g 中 30.4g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>小 624kcal 中 897 kcal<br/>小 27.6g 中 38.3g</p>                                                                                                             | <p>小 688kcal 中 880kcal<br/>小 25.9g 中 33.4g</p>                                                                                                          |                                                                                                                                              |
|    | エネルギーたんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
| 献立 | <p><b>12日</b></p> <p>④かんぱちのピリ辛ソースあえ ⑤もやしときゃべつのレモン和え</p> <p>②麦ごはん ③かいのこ汁</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p><b>13日</b></p> <p>④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ</p> <p>②バーガーパン ③野菜のスープ煮</p>  | <p><b>14日</b></p> <p>④ホイコーロー ⑤セレクトデザート</p> <p>②麦ごはん ③中華風コーンスープ</p>                                                                                                                                                                                            | <p><b>15日</b></p> <p>④ホウレンソウとコーンのソテー</p> <p>②レーズンパン ③ナスとトマトのスパゲティ</p>  | <p><b>16日</b></p> <p>④さばの照り焼き ⑤二色なます</p> <p>②麦ごはん ③豚汁</p>          |                                                                                                                                              |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                        |                                                                    |                                                                                                                                              |
|    | <p>小 678kcal 中 865 kcal<br/>小 28.9g 中 36.5 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>小 626 kcal 中 824 kcal<br/>小 31.0 g 中 39.9 g</p>                                                                                                            | <p>小 バイン661 kcal 中 バイン846 kcal<br/>小 黄桃 671 kcal 中 黄桃 856 kcal<br/>小 バイン 28.2 g 中 バイン 36.7 g<br/>小 黄桃 28.2 g 中 黄桃 36.7g</p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>小 672 kcal 中 935 kcal<br/>小 27.9 g 中 38.5 g</p>                                                                                                          | <p>小 644 kcal 中 834 kcal<br/>小 31.7 g 中 42.0 g</p>                                                                                                      |                                                                                                                                              |
|    | エネルギーたんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
| 献立 | <p><b>19日</b></p> <p>④ドライカレー まぜる</p> <p>②麦ごはん ③肉団子と冬瓜のスープ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>20日</b></p> <p>④とり肉のレモンソースかけ ⑤ポイルブロッコリー</p> <p>②黒糖パン ③ラビオリスープ</p>    | <p><b>正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！</b></p> <div><p><b>タイミング</b></p><p>「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。</p><p>水かお茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。</p></div> <div><p><b>量</b></p><p>糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が難しくなります。また一度にたくさん飲むと消化器に負担をかけ、食欲の減進にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。</p><p>1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲む。</p></div> <div><p><b>温度</b></p><p>5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。</p></div> |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|    | <p>小 687 kcal 中 887 cal<br/>小 28.6 g 中 37.3 g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>小 673 kcal 中 899kcal<br/>小 27.4 g 中 37.2 g</p>                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |
|    | エネルギーたんぱく質                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                              |

夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



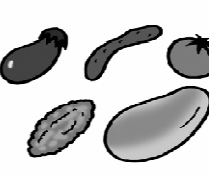
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」とです。ふだんは水や茶などどとのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



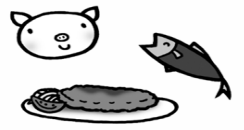
夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫を試みましょう。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

食中毒に気をつける！

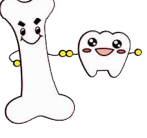
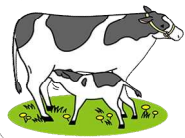
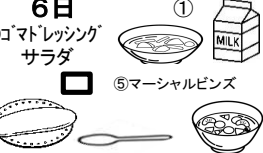
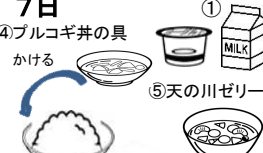
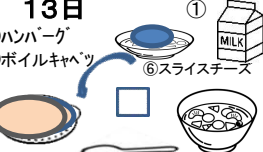
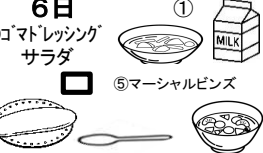
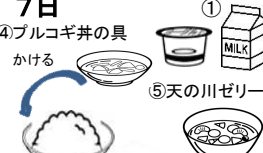
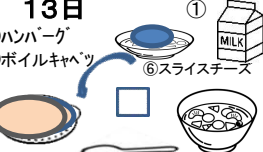
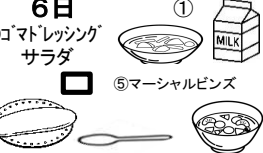
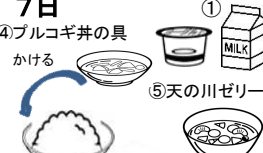
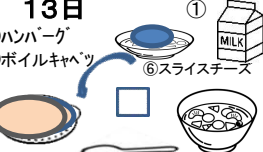


夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べましょう。



# 令和3年度 7月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

|    | 月                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 火                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 水  | 木                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 金                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 献立 | <div><p>中学生の飲用牛乳は、7月・9月は250ccになります。</p></div> <div><div>ほねやはをつくるカルシウムがたくさん入っているよ！</div><div></div><div>元もとは、子牛がのむものだから、いろいろなえいようがいっぱい！</div><div></div><div>そのままのむことができるし、カルシウムを体の中にとり入れやすいは！</div><div></div></div> <div>7月の平均栄養量</div> <div>エネルギー 小 653Kcal 中 859Kcal<br/>たんぱく質 小 28.5g 中 37.6g<br/>脂 肪 小 27.4% 中 26.9%<br/>(エネルギーに対して)</div> <div>串木野地域の学校給食費の引き落としは<br/>7月分 8月2日(月)<br/>8月分 8月31日(火)になります。</div> <div>1日<br/>④ぎょうざ (小1個 中2個) ⑤ゆかりあえ<br/><br/>②チーズパン ③親子うどん<br/>①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油揚げ わかめ ④ぎょうざ(ぶた肉 とり肉 大豆粉 植物性たんぱく) ③きゃべつ にんじん 深ねぎ 干しいたけ ④ぎょうざ(きゃべつ にら しょうがペースト 玉ねぎ) ⑤きゅうり 大根 ゆかり(赤しそ)</div> <div>2日<br/>④五目あえ ⑤のりふりかけ<br/><br/>②麦ごはん ③炒り豆腐<br/>①牛乳 ③とり肉 とうふ スキムミルク たまご さつまあげ⑤のり ひじき粉末 かつお粉末 昆布エキス ③こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ④にんじん きゅうり きゃべつ コーン 切干大根 つば漬け(干大根)</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 600kcal 中 842kcal<br/>小 31.5g 中 42.9g</div> <div>小 662 kcal 中 861kcal<br/>小 28.0g 中 37.2g</div> <tr><td rowspan="5">献立</td><td><div>5日<br/>④にがうりかつおのあげがらめ ⑤みかん果汁<br/><br/>②わかめごはん ③小松菜とあさりのみそしる</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 722kcal 中 890 kcal<br/>小 33.0g 中 41.0g</div></td><td><div>6日<br/>④「ゴマドレッシング」サラダ ⑤マッシュポテト<br/><br/>②コッペパン ③パンプキンポタージュ</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 607kcal 中 799kcal<br/>小 25.6g 中 34.8g</div></td><td><div>7日<br/>④ブルコギ丼の具 ⑤天の川ゼリー<br/><br/>②麦ごはん ③流れ星スープ</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 602kcal 中 762kcal<br/>小 23.6g 中 30.4g</div></td><td><div>8日<br/>④フルーツポンチ<br/><br/>②ミルクパン ③ポークピッツ</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 624kcal 中 897 kcal<br/>小 27.6g 中 38.3g</div></td><td><div>9日<br/>④和風サラダ<br/><br/>②麦ごはん ③夏野菜カレー</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 688kcal 中 880kcal<br/>小 25.9g 中 33.4g</div></td></tr> <tr><td rowspan="5">献立</td><td><div>12日<br/>④かんぱちのピリ辛ソースあえ ⑤もやしときゃべつのれん和え<br/><br/>②麦ごはん ③かいのこ汁</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 678kcal 中 865 kcal<br/>小 28.9g 中 36.5 g</div></td><td><div>13日<br/>④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ<br/><br/>②バーガーパン ③野菜のスープ煮</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 626 kcal 中 824 kcal<br/>小 31.0 g 中 39.9 g</div></td><td><div>14日<br/>④ホイコーロー ⑤セレクトデザート<br/><br/>②麦ごはん ③中華風コンスープ</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 バイン661 kcal 中 バイン846 kcal<br/>小 黄桃 671 kcal 中 黄桃 856 kcal<br/>小 バイン 28.2 g 中 バイン 36.7 g<br/>小 黄桃 28.2 g 中 黄桃 36.7g</div></td><td><div>15日<br/>④ホウレンソウとコーンのソテー<br/><br/>②レーズンパン ③ナスとトマトのスパゲティ</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 672 kcal 中 935 kcal<br/>小 27.9 g 中 38.5 g</div></td><td><div>16日<br/>④さばの照り焼き ⑤二色なます<br/><br/>②麦ごはん ③豚汁</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 644 kcal 中 834 kcal<br/>小 31.7 g 中 42.0 g</div></td></tr> <tr><td rowspan="5">献立</td><td><div>19日<br/>④ドライカレー まぜる<br/><br/>②麦ごはん ③肉団子と冬瓜のスープ</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 687 kcal 中 887 cal<br/>小 28.6 g 中 37.3 g</div></td><td><div>20日<br/>④とりのレモンソースかけ ⑤ポイルブロッコリー<br/><br/>②黒糖パン ③ラビオリスープ</div><div>主につくるとなるもの</div><div>主に体の調子を整えるもの</div><div>主に熱や力になるもの</div><div>エネルギー たんぱく質</div><div>小 673 kcal 中 899kcal<br/>小 27.4 g 中 37.2 g</div></td><td colspan="3"><div>正しい水分補給で暑い夏を乗り切るう！</div><div>タイミング</div><div>「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。</div><div>水かお茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。</div><div>種類</div><div>量</div><div>1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲む。</div><div>5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。</div><div>温度</div></td></tr> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 献立 | <div>5日<br/>④にがうりかつおのあげがらめ ⑤みかん果汁<br/><br/>②わかめごはん ③小松菜とあさりのみそしる</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 722kcal 中 890 kcal<br/>小 33.0g 中 41.0g</div>    | <div>6日<br/>④「ゴマドレッシング」サラダ ⑤マッシュポテト<br/><br/>②コッペパン ③パンプキンポタージュ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 607kcal 中 799kcal<br/>小 25.6g 中 34.8g</div>       | <div>7日<br/>④ブルコギ丼の具 ⑤天の川ゼリー<br/><br/>②麦ごはん ③流れ星スープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 602kcal 中 762kcal<br/>小 23.6g 中 30.4g</div>                                                                                    | <div>8日<br/>④フルーツポンチ<br/><br/>②ミルクパン ③ポークピッツ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 624kcal 中 897 kcal<br/>小 27.6g 中 38.3g</div>                     | <div>9日<br/>④和風サラダ<br/><br/>②麦ごはん ③夏野菜カレー</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 688kcal 中 880kcal<br/>小 25.9g 中 33.4g</div>             | 献立 | <div>12日<br/>④かんぱちのピリ辛ソースあえ ⑤もやしときゃべつのれん和え<br/><br/>②麦ごはん ③かいのこ汁</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 678kcal 中 865 kcal<br/>小 28.9g 中 36.5 g</div> | <div>13日<br/>④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ<br/><br/>②バーガーパン ③野菜のスープ煮</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 626 kcal 中 824 kcal<br/>小 31.0 g 中 39.9 g</div> | <div>14日<br/>④ホイコーロー ⑤セレクトデザート<br/><br/>②麦ごはん ③中華風コンスープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 バイン661 kcal 中 バイン846 kcal<br/>小 黄桃 671 kcal 中 黄桃 856 kcal<br/>小 バイン 28.2 g 中 バイン 36.7 g<br/>小 黄桃 28.2 g 中 黄桃 36.7g</div> | <div>15日<br/>④ホウレンソウとコーンのソテー<br/><br/>②レーズンパン ③ナスとトマトのスパゲティ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 672 kcal 中 935 kcal<br/>小 27.9 g 中 38.5 g</div> | <div>16日<br/>④さばの照り焼き ⑤二色なます<br/><br/>②麦ごはん ③豚汁</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 644 kcal 中 834 kcal<br/>小 31.7 g 中 42.0 g</div> | 献立 | <div>19日<br/>④ドライカレー まぜる<br/><br/>②麦ごはん ③肉団子と冬瓜のスープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 687 kcal 中 887 cal<br/>小 28.6 g 中 37.3 g</div> | <div>20日<br/>④とりのレモンソースかけ ⑤ポイルブロッコリー<br/><br/>②黒糖パン ③ラビオリスープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 673 kcal 中 899kcal<br/>小 27.4 g 中 37.2 g</div> | <div>正しい水分補給で暑い夏を乗り切るう！</div> <div>タイミング</div> <div>「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。</div> <div>水かお茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。</div> <div>種類</div> <div>量</div> <div>1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲む。</div> <div>5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。</div> <div>温度</div> |  |  |
|    | 献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div>5日<br/>④にがうりかつおのあげがらめ ⑤みかん果汁<br/><br/>②わかめごはん ③小松菜とあさりのみそしる</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 722kcal 中 890 kcal<br/>小 33.0g 中 41.0g</div> |    | <div>6日<br/>④「ゴマドレッシング」サラダ ⑤マッシュポテト<br/><br/>②コッペパン ③パンプキンポタージュ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 607kcal 中 799kcal<br/>小 25.6g 中 34.8g</div>      | <div>7日<br/>④ブルコギ丼の具 ⑤天の川ゼリー<br/><br/>②麦ごはん ③流れ星スープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 602kcal 中 762kcal<br/>小 23.6g 中 30.4g</div>                  | <div>8日<br/>④フルーツポンチ<br/><br/>②ミルクパン ③ポークピッツ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 624kcal 中 897 kcal<br/>小 27.6g 中 38.3g</div>                                                                                         | <div>9日<br/>④和風サラダ<br/><br/>②麦ごはん ③夏野菜カレー</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 688kcal 中 880kcal<br/>小 25.9g 中 33.4g</div>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    | <div>12日<br/>④かんぱちのピリ辛ソースあえ ⑤もやしときゃべつのれん和え<br/><br/>②麦ごはん ③かいのこ汁</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 678kcal 中 865 kcal<br/>小 28.9g 中 36.5 g</div> | <div>13日<br/>④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ<br/><br/>②バーガーパン ③野菜のスープ煮</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 626 kcal 中 824 kcal<br/>小 31.0 g 中 39.9 g</div> | <div>14日<br/>④ホイコーロー ⑤セレクトデザート<br/><br/>②麦ごはん ③中華風コンスープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 バイン661 kcal 中 バイン846 kcal<br/>小 黄桃 671 kcal 中 黄桃 856 kcal<br/>小 バイン 28.2 g 中 バイン 36.7 g<br/>小 黄桃 28.2 g 中 黄桃 36.7g</div> | <div>15日<br/>④ホウレンソウとコーンのソテー<br/><br/>②レーズンパン ③ナスとトマトのスパゲティ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 672 kcal 中 935 kcal<br/>小 27.9 g 中 38.5 g</div> | <div>16日<br/>④さばの照り焼き ⑤二色なます<br/><br/>②麦ごはん ③豚汁</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 644 kcal 中 834 kcal<br/>小 31.7 g 中 42.0 g</div> |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    | 献立                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <div>19日<br/>④ドライカレー まぜる<br/><br/>②麦ごはん ③肉団子と冬瓜のスープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 687 kcal 中 887 cal<br/>小 28.6 g 中 37.3 g</div>              | <div>20日<br/>④とりのレモンソースかけ ⑤ポイルブロッコリー<br/><br/>②黒糖パン ③ラビオリスープ</div> <div>主につくるとなるもの</div> <div>主に体の調子を整えるもの</div> <div>主に熱や力になるもの</div> <div>エネルギー たんぱく質</div> <div>小 673 kcal 中 899kcal<br/>小 27.4 g 中 37.2 g</div>                                                                       | <div>正しい水分補給で暑い夏を乗り切るう！</div> <div>タイミング</div> <div>「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。</div> <div>水かお茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。</div> <div>種類</div> <div>量</div> <div>1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲む。</div> <div>5～15℃が最適。冷やしすぎないようにする。</div> <div>温度</div>                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |

## 夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



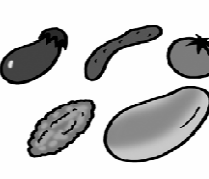
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつ」とです。ふだんは水や茶などどとのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし、体調を崩してしまうことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べきりましょう。

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。