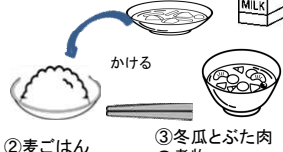
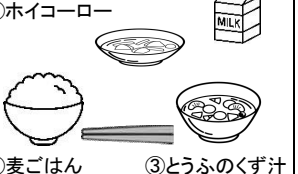
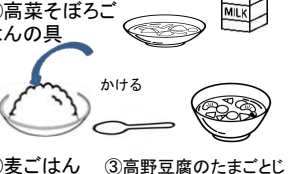
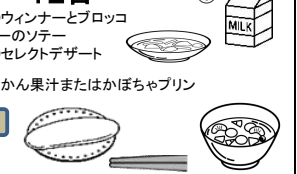
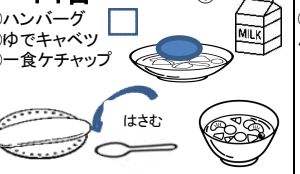
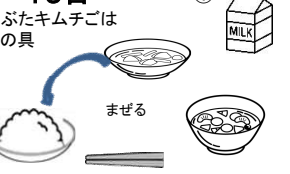
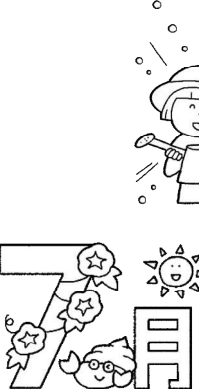


	月	火	水	木	金
献立	 中学校の飲用牛乳は、7月・9月は250CC になります。残さず飲みましょう。 夏の誘惑！冷たくて甘いおやつのとりすぎに注意 !! 			夏野菜を食べよう！ 夏が旬の野菜には、ト マトやピーマン、ゴーヤ、 かぼちゃなどがあり、豊 富なビタミン類や水分が 含まれています。また旬 の時期は栄養価も高く おいしいので、積極的に 食べましょう。 	1日 ④ちりめんとうもろのふりかけ  ②麦ごはん ③冬瓜とぶた肉 の煮物  小 603 kcal 中 773 kcal 小 24.5g 中 31.2 g
	エネルギー たんぱく質				
献立	4日 ④五目あえ  ②麦ごはん ③中華丼  小 577kcal 中 735 kcal 小 25.5g 中 32.2 g	5日 ④ゆでとうもろこし ⑤ブルーベリージャム  ②コッペパン ③ナスとトマトの スパゲティ  小 713kcal 中 945 kcal 小 28.5g 中 39.3 g	6日 ④ホイコーロー  ②麦ごはん ③とうふのくず汁  小 620kcal 中 784 kcal 小 25.6g 中 32.4 g	7日 ④タラとカリフラ ワのマリネ ⑤セタゼリー  ②ミルクパン ③中華コーン スープ  小 605kcal 中 774 kcal 小 27.0g 中 34.5 g	8日 ④高菜そぼろご はんの具  ②麦ごはん ③高野豆腐のたまごじ  小 715kcal 中 929 kcal 小 30.4g 中 39.7 g
	エネルギー たんぱく質				
献立	11日 ④ゴーヤととり肉の 揚げ煮 ⑤しそ味ひじき  ②麦ごはん ③かいのこ汁  小 718 kcal 中 908 kcal 小 28.2 g 中 35.5 g	12日 ④ウインナーとブロッ コリーのソテー ⑤セレクトデザート みかん果汁またはかぼちゃプリン  ②黒糖パン ③カレーうどん  小みかん果汁635kcal 小かぼちゃプリン629kcal 小みかん果汁25.3g 小かぼちゃプリン24.7g 中みかん果汁829 kcal 中かぼちゃプリン823kcal 中みかん果汁33.4g 中かぼちゃプリン32.8g 小 728 kcal 中 917 kcal 小 31.0g 中 38.8 g	13日 ④レバーのガーリック風味 ⑤カリフラワーのレモンあえ  ②麦ごはん ③親子煮  小 728 kcal 中 917 kcal 小 31.0g 中 38.8 g	14日 ④ハンバーグ ⑤ゆでキャベツ ⑥一食ケチャップ  ②バーガーパン ③クラムチャウダー  小 635 kcal 中 853 kcal 小 32.2 g 中 43.6 g	15日 ④ぶたキムチごは んの具  ②麦ごはん ③サンラータン  小 575 kcal 中 734 kcal 小 25.3 g 中 31.7 g
	エネルギー たんぱく質				
献立	18日 海の日 	19日 ④冷やし中華風 ごまサラダ ⑤ごまドレッシング  ②レーズンパン ③肉だんごの 甘酢炒め  小 700 kcal 中 911 kcal 小 28.8 g 中 37.5 g	20日 ④フルーツポンチ  ②麦ごはん ③夏野菜カレー  小 722 kcal 中 943 kcal 小 23.2 g 中 31.0 g	 7月の平均栄養量 エネルギー 小 652Kcal 中 830Kcal たんぱく質 小 26.5g 中 34.3g 脂 肪 小 25.1% (エネルギーに対して) 中 24.1% 今月の学校給食費の引 き落としは、8月1日(月)で す。 8月の引き落としは 8月31日(水)になりま す。ご協力よろしくお願い します。	
	エネルギー たんぱく質				

献立

食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。

主に体つくるもの
主に体の調子を整えるもの
主に熱や力になるもの

エネルギーたんぱく質

水分補給に気を付けよう！

水分補給

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。

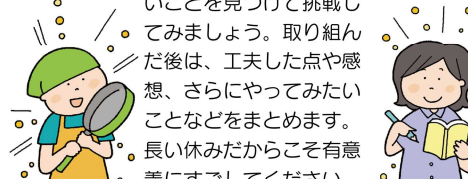
水分補給に気を付けよう！

めん料理は具たくさんにしよう

めん料理は具たくさんにしよう

めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。

いちき串木野市立学校給食センター

献立	食の体験を広げよう！			水分補給で熱中症予防		めん料理は具たくさんにしよう	
	夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。			水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとみましょう。		めんだけでは、たんぱく質やビタミンなどが不足して、栄養のバランスが偏りがちです。うどんやラーメン、そうめん、焼きそばなどのめん料理には、肉や野菜、きのこなどを加えて具たくさんにして、栄養バランスがととのうようにしましょう。	
							
	主に休めるものになるもの					ラーメンなどの汁は残し、具たくさんにしよう！	
	主に体の調子を整えるもの						
主に熱や力になるもの							
エネルギーたんぱく質							

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。