
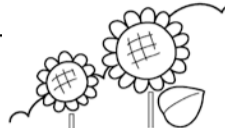


月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>コロッケ (冷)</p> <p>ポークコロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄</p> <p>ハムともやしの炒め物 (冷)</p> <p>ハム 赤 もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 キャベツ 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷)</p> <p>ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄</p> <p>ワンダンスープ (食缶)</p> <p>豚ひき肉 赤 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 にら 緑 ワンタンの皮 黄 ガラスープ 黄 鶏ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 鶏だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 819 たんぱく質 (g) 26.8 脂質 (g) 23.9 塩分 (g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>豚肉の生姜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p>フライドポテト (温)</p> <p>じゃがいも 黄 なたね油 黄 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄</p> <p>ツナそぼろ (冷)</p> <p>ツナ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄</p> <p>小松菜のサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 小松菜 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 892 たんぱく質 (g) 34.6 脂質 (g) 27.3 塩分 (g) 3.0</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッペパン</p> <p>サーモンフライ (温)</p> <p>サーモンフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>キャベツソテー (温)</p> <p>キャベツ 緑 にんじん 緑 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>ラタトゥイユ (温)</p> <p>ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 パプリカ 緑 にんにく 緑 なたね油 黄 塩 黄 こしょう 黄 トマト缶 黄 トマトケチャップ 黄 ローリエ 黄</p> <p>コーンときのこのスープ (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 とうもろこし 緑 にんじん 緑 しめじ 緑 豆腐 赤 青ねぎ 緑 土生姜 緑 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 700 たんぱく質 (g) 26.4 脂質 (g) 24.3 塩分 (g) 3.4</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>カレーうどん(麺) (温)</p> <p>うどん 黄</p> <p>ミンチカツ (温)</p> <p>ミンチカツ 赤 なたね油 黄</p> <p>カレーうどん(汁・具) (食缶)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 カレー粉 緑 にんじん 緑 玉ねぎ 緑 青ねぎ 赤 油揚げ 赤 カレーフレーク(N) 赤 カレーフレーク(M) 赤 しょうゆ 赤 かつおだし 赤</p> <p>ももゼリー</p> <p>ももゼリー 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 953 たんぱく質 (g) 28.0 脂質 (g) 25.6 塩分 (g) 3.1</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>照り焼きハンバーグ (温)</p> <p>星形ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 しめじ 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ (温)</p> <p>スパゲティ 黄 ゆで塩 黄 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 とうもろこし 緑 赤ピーマン 緑 にんにく 緑 パプリカ 赤 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>モタずまし汁 (食缶)</p> <p>春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 緑 豆腐 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 星形かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 赤 だし昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 750 たんぱく質 (g) 24.8 脂質 (g) 12.4 塩分 (g) 2.5</p>
9(Aグループ対応)	10	11(Bグループ対応)	12(Aグループ対応)	13
<p>生乳 赤</p> <p>パン 黄</p> <p>コッペパン</p> <p>ビーフシチュー (食缶)</p> <p>牛肉 赤 にんにく 緑 玉ねぎ 黄 じゃがいも 黄 にんじん 緑 グリーンピース 緑 鶏ガラスープ 黄 豚骨スープ 黄 赤ワイン 黄 こしょう 黄 ビーフシチューフレーク(S) 黄 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄</p> <p>オムレツ (冷)</p> <p>オムレツ 赤 トマトケチャップ 黄 さとう 黄 ウスターソース 黄</p> <p>野菜サラダ (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 黄 和風ドレッシング(小袋) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 759 たんぱく質 (g) 27.9 脂質 (g) 29.0 塩分 (g) 4.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>野菜炒め (温)</p> <p>豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 ピーマン 緑 酒 黄 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄 なたね油 黄</p> <p>さばの味噌煮 (温)</p> <p>さば 赤 土生姜 赤 みそ 赤 酒 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>かぼちゃサラダ (冷)</p> <p>ハム 赤 かぼちゃ 緑 きゅうり 緑 ゆで塩 黄 塩 黄 こしょう 黄 エッグケア(小袋) 黄</p> <p>味付けのり (冷)</p> <p>味付けのり 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 857 たんぱく質 (g) 29.0 脂質 (g) 30.9 塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>(基本献立) エビカツ (温)</p> <p>エビカツ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄 (タルタルはクラスごと袋に入れてあります)</p> <p>(Bグループ) 白身魚のバジルフライ (温)</p> <p>白身魚のバジルフライ 赤 なたね油 黄 ノンエッグタルタル(小袋) 黄</p> <p>ほうれん草のソテー (温)</p> <p>にんじん 緑 ほうれん草 緑 玉ねぎ 黄 ゆで塩 黄 なたね油 黄 コンソメ 黄 塩 黄 こしょう 黄</p> <p>レモンのムース</p> <p>レモンのムース 黄</p> <p>とうがんスープ (食缶)</p> <p>とうがん 緑 たけのこ 赤 豆腐 赤 にんじん 緑 しめじ 緑 春雨 黄 青ねぎ 緑 土生姜 緑 ガラスープ 黄 鶏・豚骨スープ 黄 しょうゆ 黄 塩 黄 こしょう 黄 酒 黄 片栗粉 黄</p> <p>マカロニソテー (温)</p> <p>マカロニ 黄 ゆで塩 黄 とうもろこし 緑 玉ねぎ 緑 ベーコン 赤 トマト缶 赤 トマトピューレ 赤 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 さとう 黄 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 818 たんぱく質 (g) 24.2 脂質 (g) 23.6 塩分 (g) 2.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>(基本献立) 三色そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 炒り卵 赤 土生姜 赤 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p>(Aグループ) そぼろ丼 (温)</p> <p>豚ひき肉 赤 鶏ひき肉 赤 にんじん 緑 グリーンピース 緑 ゆで塩 黄 土生姜 赤 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 さとう 黄</p> <p>ちくわのまぶら (温)</p> <p>ちくわ 赤 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p>ほうれん草と油揚げのみそ汁 (食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑 にんじん 緑 油揚げ 赤 ほうれん草 緑 出し昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 812 たんぱく質 (g) 32.3 脂質 (g) 16.9 塩分 (g) 4.3</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p>麻婆豆腐 (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 緑 玉ねぎ 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 青ねぎ 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>揚げしゅうまい (温)</p> <p>ポークしゅうまい 赤 なたね油 黄</p> <p>もやしの和え物 (冷)</p> <p>もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんじん 緑 ゆで塩 黄 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>パイン缶 (冷)</p> <p>パイン缶 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 765 たんぱく質 (g) 25.0 脂質 (g) 21.6 塩分 (g) 2.1</p>

7月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g) (エネルギーの25%~30%)	塩分 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
泉南市平均摂取量	820	26.9	24	2.9	273	3.4	230	0.74	0.49	33	4.4
学校給食摂取基準 (中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5



月	火	水	木	金																																																																																																																																																																																																																						
16	17	18(Cグループ対応)	19	20																																																																																																																																																																																																																						
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center; width: 100px; margin: 0 auto;">海の日</div> 	<p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">夏野菜カレー (食缶)</p> <table border="0"> <tr><td>豚肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>緑</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>カレー粉</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>かぼちゃ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>水なす</td><td>緑</td></tr> <tr><td>赤パプリカ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>さやいんげん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>鶏ガラスープ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレーフレーク(N)</td><td>黄</td></tr> <tr><td>カレーフレーク(M)</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>黄</td></tr> <tr><td>濃厚ソース</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; margin-top: 10px;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>チキンナゲット (冷)</p> <table border="0"> <tr><td>チキンナゲット</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>黄</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>スパゲティサラダ (冷)</p> <table border="0"> <tr><td>スパゲティ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>きゅうり</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ハム</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>コーンクリーム</td><td>黄</td></tr> <tr><td>(小袋)</td><td>黄</td></tr> </table> </div> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>934</td> <td>29.5</td> <td>30.4</td> <td>4.0</td> </tr> </table>	豚肉	赤	にんにく	緑	土生姜	緑	カレー粉	緑	にんじん	緑	玉ねぎ	緑	かぼちゃ	緑	水なす	緑	赤パプリカ	緑	さやいんげん	緑	鶏ガラスープ	黄	カレーフレーク(N)	黄	カレーフレーク(M)	黄	しょうゆ	黄	ウスターソース	黄	濃厚ソース	黄	トマトケチャップ	黄	なたね油	黄	チキンナゲット	赤	なたね油	黄	トマトケチャップ	黄	さとう	黄	ウスターソース	黄	スパゲティ	黄	ゆで塩	黄	きゅうり	緑	にんじん	緑	ハム	赤	なたね油	黄	塩	黄	こしょう	黄	コーンクリーム	黄	(小袋)	黄	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	934	29.5	30.4	4.0	<p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>(基本献立) チャブチエ (温)</p> <table border="0"> <tr><td>牛肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>緑</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>白ごま</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>黄</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>(Cグループ) チャブチエ(ゴマ抜き) (温)</p> <table border="0"> <tr><td>牛肉</td><td>赤</td></tr> <tr><td>土生姜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>にんにく</td><td>緑</td></tr> <tr><td>春雨</td><td>黄</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>たけのこ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>干しいたけ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ピーマン</td><td>緑</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>酒</td><td>黄</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> </table> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 10px;"> <p>春巻き (温)</p> <table border="0"> <tr><td>春巻き</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 10px;"> <p>フルーツポンチ (食缶)</p> <table border="0"> <tr><td>ダイゼリーレモン</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ダイゼリーりんご</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ミックスゼリー</td><td>黄</td></tr> <tr><td>寒天缶</td><td>赤</td></tr> <tr><td>みかん缶</td><td>緑</td></tr> <tr><td>黄桃缶</td><td>緑</td></tr> </table> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>833</td> <td>22.0</td> <td>26.3</td> <td>1.4</td> </tr> </table>	牛肉	赤	土生姜	緑	にんにく	緑	春雨	黄	にんじん	緑	たけのこ	緑	玉ねぎ	緑	干しいたけ	緑	ピーマン	緑	なたね油	黄	塩	黄	こしょう	黄	さとう	黄	酒	黄	しょうゆ	黄	白ごま	黄	ごま油	黄	牛肉	赤	土生姜	緑	にんにく	緑	春雨	黄	にんじん	緑	たけのこ	緑	玉ねぎ	緑	干しいたけ	緑	ピーマン	緑	なたね油	黄	塩	黄	こしょう	黄	さとう	黄	酒	黄	しょうゆ	黄	春巻き	赤	なたね油	黄	ダイゼリーレモン	黄	ダイゼリーりんご	黄	ミックスゼリー	黄	寒天缶	赤	みかん缶	緑	黄桃缶	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	833	22.0	26.3	1.4	<p>コーヒー牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>チキンカツ (温)</p> <table border="0"> <tr><td>チキンカツ(K)</td><td>赤</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> <tr><td>トマトケチャップ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ウスターソース</td><td>黄</td></tr> <tr><td>デミグラスソース</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>赤ワイン</td><td>黄</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>ゆでキャベツ (温)</p> <table border="0"> <tr><td>キャベツ</td><td>緑</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>黄</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>粉ふぎいも (温)</p> <table border="0"> <tr><td>じゃがいも</td><td>黄</td></tr> <tr><td>ゆで塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>塩</td><td>黄</td></tr> <tr><td>こしょう</td><td>黄</td></tr> </table> </div> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px; margin-top: 10px;"> <p>切干天根とツナのソテー (冷)</p> <table border="0"> <tr><td>ツナ</td><td>赤</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>緑</td></tr> <tr><td>チンゲン菜</td><td>緑</td></tr> <tr><td>切干天根</td><td>緑</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>さとう</td><td>黄</td></tr> <tr><td>なたね油</td><td>黄</td></tr> </table> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;"> <p>ナタデココ・みかん缶 (冷)</p> <table border="0"> <tr><td>ナタデココ</td><td>黄</td></tr> <tr><td>みかん缶</td><td>緑</td></tr> </table> </div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: small;"> <tr> <th>エネルギー (kcal)</th> <th>たんぱく質 (g)</th> <th>脂質 (g)</th> <th>塩分 (g)</th> </tr> <tr> <td>770</td> <td>19.0</td> <td>15.7</td> <td>1.1</td> </tr> </table>	チキンカツ(K)	赤	なたね油	黄	トマトケチャップ	黄	ウスターソース	黄	デミグラスソース	黄	さとう	黄	赤ワイン	黄	キャベツ	緑	ゆで塩	黄	じゃがいも	黄	ゆで塩	黄	塩	黄	こしょう	黄	ツナ	赤	にんじん	緑	チンゲン菜	緑	切干天根	緑	しょうゆ	黄	さとう	黄	なたね油	黄	ナタデココ	黄	みかん缶	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	770	19.0	15.7	1.1	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 20px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">終業式</h2>  </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold;">地産地消とは？</p> <p>地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮でそれを食べることは、体によいと言われています。泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。</p> <p style="text-align: center; font-weight: bold;">7月の地産地消は</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> 米 玉ねぎ 水なす </div> </div>
豚肉	赤																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	緑																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	緑																																																																																																																																																																																																																									
カレー粉	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																																									
かぼちゃ	緑																																																																																																																																																																																																																									
水なす	緑																																																																																																																																																																																																																									
赤パプリカ	緑																																																																																																																																																																																																																									
さやいんげん	緑																																																																																																																																																																																																																									
鶏ガラスープ	黄																																																																																																																																																																																																																									
カレーフレーク(N)	黄																																																																																																																																																																																																																									
カレーフレーク(M)	黄																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																																									
ウスターソース	黄																																																																																																																																																																																																																									
濃厚ソース	黄																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ	黄																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
チキンナゲット	赤																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	黄																																																																																																																																																																																																																									
ウスターソース	黄																																																																																																																																																																																																																									
スパゲティ	黄																																																																																																																																																																																																																									
ゆで塩	黄																																																																																																																																																																																																																									
きゅうり	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																																									
ハム	赤																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
塩	黄																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																																									
コーンクリーム	黄																																																																																																																																																																																																																									
(小袋)	黄																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																																																																																							
934	29.5	30.4	4.0																																																																																																																																																																																																																							
牛肉	赤																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	緑																																																																																																																																																																																																																									
春雨	黄																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																																									
たけのこ	緑																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																																									
干しいたけ	緑																																																																																																																																																																																																																									
ピーマン	緑																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
塩	黄																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	黄																																																																																																																																																																																																																									
酒	黄																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																																									
白ごま	黄																																																																																																																																																																																																																									
ごま油	黄																																																																																																																																																																																																																									
牛肉	赤																																																																																																																																																																																																																									
土生姜	緑																																																																																																																																																																																																																									
にんにく	緑																																																																																																																																																																																																																									
春雨	黄																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																																									
たけのこ	緑																																																																																																																																																																																																																									
玉ねぎ	緑																																																																																																																																																																																																																									
干しいたけ	緑																																																																																																																																																																																																																									
ピーマン	緑																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
塩	黄																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	黄																																																																																																																																																																																																																									
酒	黄																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																																									
春巻き	赤																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
ダイゼリーレモン	黄																																																																																																																																																																																																																									
ダイゼリーりんご	黄																																																																																																																																																																																																																									
ミックスゼリー	黄																																																																																																																																																																																																																									
寒天缶	赤																																																																																																																																																																																																																									
みかん缶	緑																																																																																																																																																																																																																									
黄桃缶	緑																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																																																																																							
833	22.0	26.3	1.4																																																																																																																																																																																																																							
チキンカツ(K)	赤																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
トマトケチャップ	黄																																																																																																																																																																																																																									
ウスターソース	黄																																																																																																																																																																																																																									
デミグラスソース	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	黄																																																																																																																																																																																																																									
赤ワイン	黄																																																																																																																																																																																																																									
キャベツ	緑																																																																																																																																																																																																																									
ゆで塩	黄																																																																																																																																																																																																																									
じゃがいも	黄																																																																																																																																																																																																																									
ゆで塩	黄																																																																																																																																																																																																																									
塩	黄																																																																																																																																																																																																																									
こしょう	黄																																																																																																																																																																																																																									
ツナ	赤																																																																																																																																																																																																																									
にんじん	緑																																																																																																																																																																																																																									
チンゲン菜	緑																																																																																																																																																																																																																									
切干天根	緑																																																																																																																																																																																																																									
しょうゆ	黄																																																																																																																																																																																																																									
さとう	黄																																																																																																																																																																																																																									
なたね油	黄																																																																																																																																																																																																																									
ナタデココ	黄																																																																																																																																																																																																																									
みかん缶	緑																																																																																																																																																																																																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																																																																																																																																																																																																							
770	19.0	15.7	1.1																																																																																																																																																																																																																							

暑い夏の到来です。夏休みが始まると、食生活も乱れがちになりますので、注意しましょう。特に夜ふかしをして朝起きるのが遅くなると、朝食ぬきの生活に陥りやすくなります。1日2食では、栄養不足になったり生活リズムがくずれたりしてしまいますので、休み中も規則正しい食生活を送ることが大切です。



あなたの

夏バテ度チェック！



- 火を使わない料理が多い
- 食事は麺類やアイス、果物など簡単に済ませがち
- 野菜はほとんど食べない
- 冷たいジュースや炭酸飲料をたくさん飲む
- 水分を控えて汗をかかないようにしている
- 冷房の効いた場所にいることが多い
- 暑いので入浴はシャワーで簡単にすませる
- 寝るときもクーラーをかけて寝ている
- 夜遅くまで起きている
- 運動はほとんどしない



当てはまるものはいくつありましたか？

- チェック数0～2個・・・生活習慣はOK！この調子で気をつければ大丈夫です。
- チェック数3～5個・・・要注意！このままいくと夏バテを起こしてしまう可能性があります。チェックがついたところをなるべく減らすようにしましょう。
- チェック数6～8個・・・夏バテの可能性大！日ごろから疲れがたまりがちなのでは？今は元気でも夏が終わる頃にどっと疲れが出る可能性も！
- チェック数9～10個・・・夏バテを起こすというよりすでにバテているかも？至急、環境や食事面の生活習慣を見直しましょう。

暑い夏は、冷たいジュースや炭酸飲料を一気飲みしたくなるものですが、夏バテを起こす原因になってしまうので、誘惑に負けず、上手に水分補給しましょう！

夏バテを防ぐ！食事ポイント

- 1 偏った食事をしない
- 2 ビタミンB群、ビタミンCを多く
- 3 冷たいものを食べすぎない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。

夏バテ予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やビタミンC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



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。



七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの牽(けん)牛(ぎゅう)が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといわれています。現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて笹(ささ)に飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします。

給食では、7月6日を七夕献立にしました。星の形をしたハンバーグに、星形かまぼこと春雨を天の川にみたてた七夕すまし汁です。



※給食費についてのお願い

給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出ることになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。