



7月 こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー (kcal)	<div>赤のなかま 血や肉になるもの</div>	<div>黄色のなかま 糖や力になるもの</div>	<div>緑のなかま からだの働きをよくなるもの</div>	夕食（よる）	おやつ	
1 金	ごはん みそしる おにしめ なめだけあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	スパゲティーミートソース あさりとやさいのスープ ごぼうサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	小 633 中・高 753	ぶたにく チーズ あさり ぎゅうにゅう	スパゲティー オリーブオイル マヨドレ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな オレンジ	き せい び 帰 省 日		
4 月	とう じつ き しゃ 当日 帰 舎	ボークカレーライス フレンチサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	小 686 中・高 817	ぶたにく ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも バター フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり だいこん だいこん れんこん なたまめ パイナップル みかん もも パナナ	ごはん ジュリアンスープ ようふうたまごやき もやしとやきぶたのサラダ ブロッコリーそえ パナナ	えびのはなせんべい カブリコミニ	
5 火		ロールパン やさいスープ ポイルウィンナー やさしいため オレンジ ぎゅうにゅう	小 642 中・高 796	みそ とうふ えび たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かたくりこ さつまいも こむぎこ あぶら	だいこん にんじん たけのこ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ ようなし	あわごはん みそしる ぶたにくのいために ハムとれんこんのサラダ グレープフルーツ	ホームパイ うめのかまき	
6 水		ごはん みそしる やきざかな ひじきのかわりいために ふりかけ パナナ ヤクルト	むぎごはん / ふりかけ みそしる とりのあまみそやき れんこんのきんぴら マカロニサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 612 中・高 721	みそ とりく みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / ふりかけ さとう こんにやく あぶら さとう ごま マカロニ マヨドレ	たまねぎ にんじん グリンピース エリンギ にんじん キャベツ れんこん にんじん ピーマン きゅうり にんじん コーン グレープフルーツ	ごはん みそしる とうふチャンプルー ささかまぼこのてんぷら ブロッコリーそえ さくらんぼ	とんがりコーン チョココ
7 木		ごはん みそしる はくさいのごもくに しらすあえ つぼづけ ようなし ヤクルト	チキンライス ようふうだなばたスープ ほしのメンチカツ ブロッコリーそえ さくらんぼ ぎゅうにゅう	小 663 中・高 755	とりく なると えび ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら やきふ こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ たまねぎ コーン ブロッコリー さくらんぼ	ごはん むらくもじる さけのみそマヨネーズやき すきこんぶに ほしのポテトフライ ブロッコリーそえ オレンジ	ほしたべよ バームクーヘン
8 金		ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり グレープフルーツ ヤクルト	コッペパン（りんごジャム） クラムチャウダー プレーンオムレツ ポイルキャベツ キウイフルーツ ぎゅうにゅう	小 619 中・高 739	あさり ベーコン スキムミルク プレーンオムレツ ぎゅうにゅう	コッペパン りんごジャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ キウイフルーツ	き せい び 帰 省 日		
11 月	7月10日は 「納豆の日」 とう じつ き しゃ 当日 帰 舎	むぎごはん / プチなっとう かふうスープ ごもくやさいくだんご ひじきとじゃがいものあえもの ブロッコリーそえ パイナップル ぎゅうにゅう	小 636 中・高 705	なっとう えび たまご ごもくやさいくだんご ひじき ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま さとう じゃがいも マヨドレ	はくさい たけのこ きくらげ にんじん パセリ ブロッコリー パイナップル	やきぶたチャーハン たまごスープ ポテトクロック ポイルキャベツ トマトそえ	サラダブリッツ コアラのマーチ	
12 火	ごはん みそしる あつやきたまご きりほしに ふりかけ さくらんぼ ヤクルト	むぎごはん のっぺいじる いわしのきしゅううめに ごもくひじきに トマトそえ パナナ ぎゅうにゅう	小 621 中・高 749	あぶらあげ みそ いわしきしゅうに ひじき さつまあげ だいず ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくりこ あぶら さとう マヨドレ	だいこん にんじん にんじん いんげん しいたけ トマト パナナ	【女子棟リクエストメニュー】 わかめごはん なめこととうふのみそしる とりのからあげ マカロニサラダ ぶどうゼリー	まがりせんべい ビスコ	
13 水	ごはん みそしる さといもとえにだんごのふくめに からしあえ のりのつくだに パイナップル ヤクルト	きびごはん みそしる あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし オレンジ ぎゅうにゅう	小 600 中・高 736	みそ ぶたにく なまあげ こおりとうふ みそ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい オレンジ	ごはん イタリアンスープ サーモンマリネふう カラフルハムサラダ パナナ	ポテトスナック ミニマドレーヌ		
14 木	ごはん みそしる わかたけしのだに おかかあえ ポイルささかまぼこ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに じゅんさいのすましじる さばのてりやき パンサンサー ブロッコリーそえ さくらんぼ ぎゅうにゅう	小 656 中・高 783	のりつくだに とうふ さば ハム たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ はるさめ ごまドレッシング	じゅんさい しょうが きゅうり ブロッコリー さくらんぼ	ごもくソースやきそば ひじきいりあつやきたまご いんげんのアーモンドあえ フルーツアンニン	えびせん チョコボッキー	
15 金	ごはん みそしる にくだんごとやさいののもの おひたし のりのつくだに パナナ ヤクルト	サンドウィッチ（ジャム・たまご） ジュリアンスープ だいこんときゅうりのツナサラダ オレンジ ぎゅうにゅう 【小のみ】ぶどうゼリー	小 615 中・高 700	たまご ハム まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しょくパン マヨネーズ ごま	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん かいわれな オレンジ	き せい び 帰 省 日		

ちから こんだて
かむ力がつく献立を
やす ひ
お休みの日に
つく
作ってみませんか？

りょう り
おうちでチャレンジ かみかみ料理をつくろう！
きのこと野菜
たっぷり焼きそば
給食ニュース6月8日号で
紹介している「かみかみ料理」
のレシピの二次元コードを掲
載します。手軽にできるので、
つくってみませんか。
※二次元コードの公開期限は
2023年3月31日までです。

フランスパンの
ナッツのせ

	朝食（あさ）	昼食（ひる）	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食（よる）	おやつ
19 火	とうじつきしゃ 当日帰舎	【夏バテ予防メニュー】 むぎごはん みそしる たらのすぶたふう ナムルふうにびだし ようなし きゅうにゅう	小 641 中・高 764	とうふ みそ たら あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう ごまあぶら ぎゅうにゅう	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル にんじん ほうれんそう もやし しょうが ようなし	ごはん みそしる ぶたキムチどうふ ごぼうサラダ バナナ	アスバラガス ビスケット じゃりまめ
20 水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさいのカレーソテー あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん みそしる かふうたまごやき ほたてのクリームサラダ ポイルキャベツ グレープフルーツ きゅうにゅう	小 613 中・高 723	とうふ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ほたて クリーム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ マヨドレ アーモンド ぎゅうにゅう	えのきだけ にんじん たけのこ にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう だいこん キャベツ グレープフルーツ	ごはん わかめスープ とんかつ ちくぜんに ポイルキャベツ レモン・チェリーぞえ	こつぶっこ フルーツグミ
21 木	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	ポークハヤシライス だいこんサラダ ヨーグルト キウイフルーツ ぎゅうにゅう	小 666 中・高 802	ぶたにく ハム ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう フレンチドレッシング ごま ぎゅうにゅう	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく だいこん かいわれな キウイフルーツ	夏休み	

7月 食育だより

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、熱中症などに気をつけて過ごしてください。こまめな水分補給と共に食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

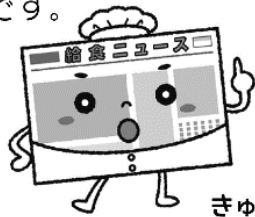
夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

危険な熱中症

熱中症とは、暑さで体温が上がると共に、脱水状態や塩分欠乏などになり、体温の調節ができなくなって、さまざまな体調不良が起きる障害のことです。重度の場合は死に至ることもあるので、予防をするために、こまめな水分補給で脱水を防ぎ、気温や湿度の高いところでの活動を避けましょう。ふだんから汗をかく習慣をつけておくことも大事です。



自分の体調を
しっかり
確認しよう！

きゅーたん

夏を元気に過ごすには

<p>こまめな水分補給</p> <p>のどがかわく前の水分補給で脱水を防ぎます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事</p> <p>1日3回、栄養バランスよく食べます。</p>
<p>温かいものも食べる</p> <p>冷たいものをとり過ぎず、温かいものもとります。</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>睡眠不足だと体調をくずしやすくなります。</p>

水分補給に何を飲む？

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリンクなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。

夏野菜や肉や卵でめん類を具だくさんに！

