

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)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント	
			あか	き	みどり				
2 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	もちむぎいりごはん ぎゅうにゅう みそしる はっほうさい ポテトサラダ ぶりかけ バナナ 【小628kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく いか むきえび うずらたまご わかめ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい もちむぎ マッシュポテト かたくりに こめあぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんじん チンゲンサイ いんげん ねぎ はくさい たけのこ きくらげ しょうが きゅうり とうもろこし バナナ	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 オレンジ	ポテコ ミニエンゼルパイ	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。	
3 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくひじきに きゅうりづけ キウイフルーツ★ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのあまみそやき ごもくきんぴら マカロニサラダ ぶりかけ グレープフルーツ 【小629kcal：中・高748kcal】	ぎゅうにゅう とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま マカロニ さとう こめあぶら ごまあぶら マヨネーズ	にんじん ピーマン キャベツ ごぼう たけのこ きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	ごはん みそしる とうふチャンプル ささかまほこのてんぷら ブロッコリーそえ さくらんぼ	たべっこどうぶつ チーズおかき	びはだこうが きたい 美肌効果が期待されるビタミンCやEが豊富。食物せんいも多く、キウイ1個とバナナ2本がほぼ同じ量です。	
4 すい 水	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ぶりかけ バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのてりやき パンサンスー ブロッコリーそえ のりのつくだに さくらんぼ 【小644kcal：中・高770kcal】	ぎゅうにゅう さば ハム きんしたまご のりつくだに みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はるさめ ドレッシング	にんじん ブロッコリー はくさい しょうが きゅうり さくらんぼ	きびごはん 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	おととと アルフォート	リクエストメニュー (舎) 夏まつり前夜祭のリクエストメニューです。今年は何となく、 夏まつり前夜祭のリクエストメニューです。今年はなんと バイキングに挑戦です！ 決められたルールに従って、 楽しい時間にしましょう！	
5 もく 木	ごはん みそしる いわしのきしゅうに おひたし つぼづけ グレープフルーツ ヤクルト	アマランサスごはん ぎゅうにゅう 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 【小604kcal：中・高730kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム なまあげ こおりどうふ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス はるさめ さとう かたくりに こめあぶら	にんじん ほうれんそう だいこん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ はくさい オレンジ	【夏まつり前夜祭リクエストメニュー】★  バイキング		クーリッシュ アイス ほしたべよ	バイキングに挑戦です！ 決められたルールに従って、 楽しい時間にしましょう！
6 きん 金	ごはん みそしる しおますやき かわりきりほしに あじつけのり ようなし ヤクルト	【七夕メニュー】★ コッペパン ぎゅうにゅう ジュリアンスープ ほしがたかぼちゃコロッケ ブロッコリーそえ たなばたももゼリー 【小615kcal：中・高733kcal】	ぎゅうにゅう ハム	こめ あぶら マヨネーズ ほしがたふ	にんじん ブロッコリー ほしがたかぼちゃコロッケ たまねぎ キャベツ いちごジャム	 夏まつり 帰省日 		七夕にちなんで、星型のものをたくさん使いました。 探してみましょ！	
9 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ナムルふうにびたし たらとチンゲンサイのオイスターソースいた まんてんたいず マンゴー 【小628kcal：中・高747kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たら あぶらあげ まんてんたいず みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう かたくりに こめあぶら ごまあぶら	チンゲンサイ ねぎ にんじん ほうれんそう なめこ しいたけ ぶなしめじ たけのこ もやし しょうが マンゴー	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・チェリーそえ	あげいちばん たけのこのさと	ごまの風味がよい中華スープです。田老産のわかめを使用しています。	
10 か 火	ロールパン やさいスープ スクランブルエッグ トマトそえ ぎゅうにゅう	【なっとうの日】★ むぎごはん ぎゅうにゅう フチなっとう かふうスープ ごもくやさいにくだんご ブロッコリーそえ ひじきとジャガイモのあえもの バナナ 【小626kcal：中・高735kcal】	ぎゅうにゅう むきえび たまご ごもくやさいにくだんご なっとう ひじき みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま さとう マヨネーズ	にんじん パセリ ブロッコリー はくさい たけのこ きくらげ バナナ	ごはん むらくもじる さけのみそマヨネーズやき キーマふうにくじゃが ブロッコリーそえ オレンジ	ベジたべる プチチョコパイ	7月10日はゴロ合わせで『納豆の白』です。納豆は朝食の定番ですが、夜に食べると健康には効果的です。	
11 すい 水	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 さくらんぼ ヤクルト	さけわかめごはん ぎゅうにゅう みそしる とうふコロッケ かわりきりほしに ポイルキャベツ トマトそえ 【小637kcal：中・高775kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たまご ツナ あぶらあげ あじつきわかめ ふのり みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ごま パンこ こむぎこ こめあぶら	にんじん さやいんげん トマト たまねぎ きりほしだいこん キャベツ とうもろこし	アマランサスごはん けんちんじる とりのくわやき なすとピーマンのみそいため ポイルキャベツ プリン	じゃりこピッツ チョコリエール	しらすはイワシの稚魚です。水分の多い順に、釜揚げしらす→しらす干し→ちりめんじゃこ と呼びま	
12 もく 木	ごはん みそしる さばのみそに ちゅうかふうおひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	もちむぎいりごはん ぎゅうにゅう イタリアンスープ だいこんサラダ ポークソテー・メキシカン ブロッコリーそえ オレンジ 【小616kcal：中・高733kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぶたにく たまご チーズ	こめ もちむぎ きょうかまい ごま パンこ さとう パター ドレッシング	にんじん ほうれんそう ピーマン トマト かいわれな たまねぎ ブロッコリー だいこん とうもろこし オレンジ	ごはん あさりときさいのスープ ようふうたまごやき もやしときさいぶたのサラダ ブロッコリーそえ バナナ	キャラメルコーン ソフトサラダ	給食試食会 今年もたくさんの保護者さんにお越しいたできます。	
13 きん 金	ごはん みそしる わかたけしのだに さんしょくあえ ポイルささかまほこ グレープフルーツ ヤクルト	【スパゲティミートソース】★ ぎゅうにゅう あさりとときさいのスープ ゴボーサラダ さくらんぼ 【小616kcal：中・高740kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり スキムミルク チーズ	スパゲティ オリーブオイル マヨネーズ	にんじん パセリ かいわれな たまねぎ しょうが にんにく エリンギ キャベツ ごぼう レタス きゅうり さくらんぼ	帰省日		拓陽特製のミートソースは、玉ねぎたっぷり＆塩分控えめです。	

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

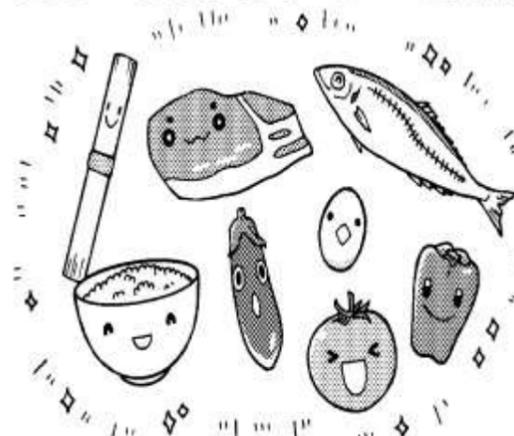
～うらに続きます～

7月7日七夕の行事食



5日(木)夕食の『夏まつり前夜祭リクエストメニュー(星の麩入りそうめんすまし汁)』にも登場します。

暑さに負けないで！栄養バランスよく食べよう



夏の暑さに負けずに、毎日を元気に過ごすためには、栄養バランスよくしっかり食べることが大切です。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。夏は、冷たくてのどごしのよいめん類を食べることも多いと思います。めん類を食べる時は、めんだけではなく、肉や魚、卵などのたんぱく質が多い食品や野菜などを加えて、一品料理でも栄養バランスがよくなるように心がけましょう。

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
17 か火	当日帰舎 とうじつ きしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる かふうたまごやき ぼたてのクリームサラダ ポイルキャベツ マンゴー 【小626kcal：中・高739kcal】	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく ぼたて なまクリーム スキムミルク みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アーモンド さとう かたくり こめあぶら マヨネーズ	にんじん ほうれんそう えのきたけ たけのこ ねぎ しいたけ だいこん キャベツ マンゴー	ごはん みちのくじる チキンなんぼん★ マカロニサラダ ブロッコリーぞえ レモン・チェリーぞえ	ベビースター プチブッセ	今や宮崎のソウルフードとなり ました。揚げ鶏に甘酢ソー スを絡め、タルタルソースを 添えているのが特徴。
18 すい水	ごはん みそしる いりとうふ からしあえ のりのつくだに グレープフルーツ ヤクルト	ちゅうかふうおこわ ぎゅうにゅう すましじる いわしのきしゅうに だいがくいも ブロッコリーぞえ オレンジ 【小682kcal：中・高791kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし こんぶ	こめ おおむぎ きょうかまい さつまいも ごま やきふ さとう こめあぶら ごまあぶら	にんじん ブロッコリー たけのこ しいたけ グリーンピース うめ じゆんさい オレンジ	ごはん みそしる いそじゃが めかぶのサラダ バナナ	ぱりんこ バームロール	今月の食育の日 今月の食育の日 & Noしょう ゆdayは19日です。
19 もく木	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ ようなし ヤクルト	【食育の日】Noしょうゆday★ むぎごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ポークチャップ ビーフソテー ブロッコリー ふりかけ グレープフルーツ 【小643kcal：中・高756kcal】	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ぶたにく たまご	こめ おおむぎ きょうかまい ビーフン こめあぶら	にんじん ほうれんそう ブロッコリー たまねぎ キャベツ きくらげ とうもろこし オレンジ	あわごはん にらたまスープ さばのカレーやき シルバーサラダ ポイルキャベツ すいか	とんがりコーン こえだ	減塩のポイントを知り、何か 実践してみましよう。
20 きん金	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも おかかあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	サンドウィッチ ぎゅうにゅう フイヤベース くきわかめのサラダ まんてんだいず ももコンポート 【小602kcal：中・高717kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり むきえび いか かいそうミックス くきわかめ まんてんだいず	しょくパン はるさめ マヨネーズ	パセリ にんじん トマト たまねぎ レタス きゅうり もも いちごジャム	き せい び 帰 省 日		【減塩のポイント】 ①かける前にまず味見。 (⇒小皿にとってつける) ②めん類の汁は飲まない。 ③みそ汁は真だくさんに。 ④加工・インスタント食品 は控めに。
23 げつ月	当日帰舎 とうじつ きしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに ごぼうサラダ ふりかけ バナナ 【小631kcal：中・高745kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さといも さとう かたくり こめあぶら マヨネーズ	にんじん きぬさや かいわれな たけのこ えのきたけ ごぼう レタス きゅうり バナナ	ちくぜんごはん みそしる さけフライ ちゅうかふうおひたし トマトぞえ スポン	えびせん コアラのマーチ	
24 か火	なっとう ハムとキャベツのソテー こやきのり キウイフルーツ ヤクルト	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんときゅうりのサラダ フルーツあんじん 【小652kcal：中・高808kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう こめあぶら	にんじん かいわれな エリンギ グリンピース にんにく だいこん きゅうり さくらんぼ パイナップル もも	夏休み		いよいよ夏休みですね。 はしを並べるだけでも立派な お手伝い。何かひとつ、やっ てみましょう！

7月 食育だより

これから夏本番。気温が高い日がだんだん多くなっていきます。
暑さに負けずに元気に過ごすためには食事が大切です。夏の太陽の光をいっぱい浴び
て育った夏野菜を食事に取り入れ、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

夏野菜を食べよう

夏野菜は名前の通り、夏が旬の野菜のことで、トマトやきゅうり、かぼちゃやなす、オクラ、にがうり(ゴーヤ)、とうもろこしなどがあります。旬の野菜は、たくさん収穫されて価格も安くおいしいので、積極的に食べましょう。



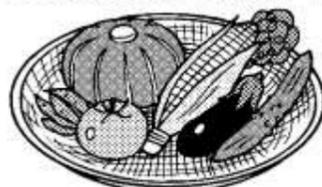
間食に冷やし野菜は



いかがですか?

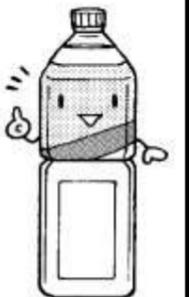
保護者のみなさまへ

野菜にはビタミンや無機質が含まれ、水分をたくさん含んでいるものも多いので、夏を元気に過ごすために積極的に食べてほしい食材です。暑さで食欲がない時は香料や酸みのある調味料などを使うと食欲が増えていきます。



スポーツ飲料を凍らせて持ち歩いてもいいの?

糖などを含む液体は水よりも凍りにくくとけやすい性質があります。そのため、とけ始めは濃く、とけ終わりは薄いので凍らせない方がよいでしょう。また日常的にスポーツ飲料を飲むと、塩分や糖分のとりすぎになります。普段は水や麦茶などを飲みましょう。



クイズ に当てはまるのは何?



こまめに水分補給をしよう

© 2013 食育だより

© 2013 食育だより