



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			
1 水	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 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 ふりかけ グレープフルーツ 【小626kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう みそ とりにく	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こんにやく こめあぶら ごまあぶら ごま マカロニ	キャベツ にんじん ごぼう ピーマン 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	ロアンヌ あげいちばん	♪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。
2 木	ごはん みそしる おにしめ なめだけあえ ふりかけ マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる★ さんまのにつけ ごもくひじきに トマトそえ バナナ 【小643kcal：中・742高kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま ひじき さつまあげ だいた	こめ おおむぎ きょうかまい さといも さとう こんにやく かたくりに こめあぶら マヨネーズ	だいこん にんじん いんげん しいたけ トマト バナナ	きびごはん みそしる ぶたにくのいために ハムとレンコンのサラダ グレープフルーツ	さやえんどうミニ ブランチュール	さといも にんじん 里芋や人参、こんにやくやし いたけ、油揚げなどが入って おり、片栗粉でとろみをつけ た汁ものです。
3 金	ごはん みそしる さといもとえびだんごのふくらめに★ からしあえ のりのつくだに オレンジ ヤクルト	コッペパン (りんごジャム) ぎゅうにゅう クラムチャウダー トマトソースオムレツ ポイルキャベツ キウイフルーツ 【小620kcal：中・高732kcal】	ぎゅうにゅう あさり ペーコン スキムミルク たまご	コッペパン	りんごジャム とうもろこし 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			がんもどきの代わりに一口サイ ズのえび団子を加え、こと こと煮込んでいます。
6 月	当日帰舎	チキンカレーライス ぎゅうにゅう ふくじんづけ フルーツヨーグルト 【小662kcal：中・高797kcal】	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こめあぶら バター 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 キャベツ きゅうり だいこん だいこん(ふくじんづけ) パイン みかん もも バナナ	ごはん シュリアンスープ 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 バナナ	ばりんこ チョイスクッキー	朝食にパンを出して欲しいと の声があり、7日朝に実施し ます。これからもリクエスト をお待ちしています！
7 火	ロールパン★ やさしいスープ ポイルウィンナー やさしいため ぎゅうにゅう	むぎごはん ぎゅうにゅう ほしのすましじる★ 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642kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう わかめ なた さば ロースハム たまご のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい りよくとうはるさめ ごまドレッシング	オクラ はねぎ しょうが きゅうり ブロッコリー さくらんぼ	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	ミニシルベヌ ほしたべよ	今日の昼と夕の汁ものには、 星型が入っています。 食事からも七夕の気分を味わ ってください。
8 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 バナナ ヤクルト	いろいろごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせいどうふ さつまいものてんぷら ポイルキャベツ ようなし 【小644kcal：中・高785kcal】	ぎゅうにゅう みそ とうふ えび たまご	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら さとう かたくりに さつまいも こもぎこ コーンスターチ	なす だいこん にんじん たけのこ しいたけ グリンピース キャベツ ようなし	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	ミルクキャラメル ケーキ チーズアーモンド	塩分の少ない“かる塩しら ず”を使用しています。減塩 でもお浸しをおいしく食べら れるよう工夫しています。
9 木	ごはん みそしる いりたまご いそべあえ きゅうりづけ さくらんぼ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう かふうスープ ごもくやさいくだんご ブチなっとう★ ブロッコリーそえ じゃがいもとひじきのあえもの バナナ 【小623kcal：中・高712kcal】	ぎゅうにゅう えび たまご ごもくやさいくだんご なっとう ひじき	こめ おおむぎ きょうかまい ごま さとう じゃがいも	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 バナナ	ごもくチャーハン たまごスープ ポテトコロッケ ポイルキャベツ トマトそえ	サッポロポテト カントリーマアム	7月10日は“納豆の日”。 関西であまり馴染みのなかつ た納豆をぜひ知ってもらいた いと、関西の納豆組合が考え たようです。独特のおいが 苦手な人も多いのですが、栄 養満点ですので、まずは一口 食べてませんか？
10 金	ごはん みそしる いわしのきしゅうに ちゅうかふうおひたし ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	スパゲティーミートソース ぎゅうにゅう あさりとやさいのスープ ごぼうサラダ 【小608kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク チーズ あさり	スパゲティー オリーブオイル	にんじん たまねぎ しょうが にんにく エリンギ パセリ キャベツ ごぼう レタス きゅうり かいわれな		きせい び	素揚げした鮭を野菜とともに マリネ液につけ込みます。 さっぱりとしてコクのある 一品です。
13 月	当日帰舎	アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる あつあげマーポー ちゅうかふうおひたし オレンジ 【小603kcal：中・高739kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく なまあげ こおりどうふ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こめあぶら さとう かたくりに ごまあぶら はるさめ	だいこん にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ ねぎ 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 バナナ	ゆきのやど こくとうみるく ベジタべる	三陸産のせん切りしためかぶ と春雨やしらたき、ロースハ ムを加えて煮じそドレッシン グでさっと和えています。
14 火	ごはん みそしる ごもくあつやきたまご きりぼしに ふりかけ さくらんぼ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが めかぶのサラダ★ ふりかけ バナナ 【小629kcal：中・高750kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ ぶたにく ほたて めかぶ ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく ごま ごめあぶら さとう はるさめ しらたき	えのきたけ にんじん たまねぎ いんげん しょうが きゅうり バナナ	ごはん みちのくじる チキンなんばん マカロニサラダ ポイルブロッコリー レモン・チェリーそえ	うめのかまき カプリコミニ	夕食の五目ソース焼そば、お やつのアイスなどリクエスト にお応えします。夏祭りを楽 しんでくださいね。
15 水	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 ぎゅうにゅう みそしる たらすぶたふう ナムルふうにびたし マンゴー 【小634kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ たら あぶらあげ	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりに さとう ごまあぶら	なめこ ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン グリンピース しいたけ パインナッフル ほうれんそう もやし しょうが マンゴー	ごもくソースやきそば プレーンオムレツ いんげんのアーモンドあえ ハートのあんにんフルーツ	クーリッシュ とうにゅう ウエハース	じゅんさいはヌルヌルとした 透明な粘液質に包まれていま す。澄んだ沼や池に生える水 草の若い芽です。ひとつひとつ つまみ取って収穫するため、 高級食材でもあります。食物 繊維やむくみ解消に役立つカ リウムを含んでいます。 ～うらに続きます～
16 木	ごはん みそしる さばのみそに さんしょくあえ のりのつくだに バナナ ヤクルト	ごもくたきこみごはん ぎゅうにゅう じゅんさいのすましじる★ かぼちゃチーズフライ しらすあえ トマトそえ 【小617kcal：中・高724kcal】	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ しらす	こめ おおむぎ きょうかまい さとう やきふ こめあぶら マヨネーズ	たけのこ にんじん ごぼう しいたけ グリンピース じゅんさい ねぎ ほうれんそう もやし トマト	ごはん みそしる タッカルビいため コールスロー ジョア	ミニマドレーヌ コンソメきぶん	サッポロポテト カントリーマアム
17 金	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさしいカレーソテー あじつけのり キウイフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ (いちごジャム・たまごサラダ) ぎゅうにゅう フイヤベース だいこんときゅうりのサラダ パインコンポート 【小600kcal：中・高712kcal】	ぎゅうにゅう たまご あさり いか えび まぐろ だいた	しよくパン ごま	パセリ いちごジャム たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり かいわれな パインコンポート		きせい び	～うらに続きます～

とりすぎ注意! 甘い飲み物

ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。

とりすぎ注意

※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。

	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			
20 7月 当日帰舎		むぎごはん ぎゅうにゅう ジュリアンスープ ポークソテー・メキシカン マカロニサラダ ブロッコリーそえ オレンジ 【小636kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう ロースハム ぶたにく	こめ おおむぎ きょうかまい バター さとう マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ピーマン トマト きゅうり ブロッコリー オレンジ	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 トマトそえ スポロン	ビスコ こざかなせんべい	保護者の皆様へ 夏は、暑さで体がだるくなったり食欲がなくなったりして体調を崩しやすい季節です。早起き、早寝で生活リズムを整えて、朝ご飯をしっかり食べるようにすると、子どもも元気に夏を過ごせます。楽しい夏休みの間も、学校の生活と同じようにできるとよいですね。
21 か火	ごはん みそしる にくだんごとやさいのもの おひたし のりのつくだに バナナ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう 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 マンゴー 【小626kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご スキムミルク ぶたにく ほたて ホイップクリーム	こめ おおむぎ きょうかまい ごめあぶら さとう かたくりに マヨネーズ アーモンド	えのきたけ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ ほうれんそう だいこん キャベツ マンゴー	ごはん みそしる ぶたキムチ豆腐 ごぼうサラダ バナナ	サラダせんべい コアラのマーチ	
22 すい水	ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ つぼづけ おれんじ ヤクルト	ポークハヤシライス ぎゅうにゅう だいこんサラダ フルーチェ (メロン) 【小669kcal：中・高830kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく ロースハム	こめ おおむぎ きょうかまい ごめあぶら さとう ドレッシング ごま	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく だいこん かいわれな メロン			



しよく いく

食育だより

暑い日が増えてきて、もうすぐ夏本番です。暑さに負けずに元気に過ごすためには、水分補給をしっかりと毎日食事をきちんと食べることが大切です。

水分補給はのどがかわく前に!

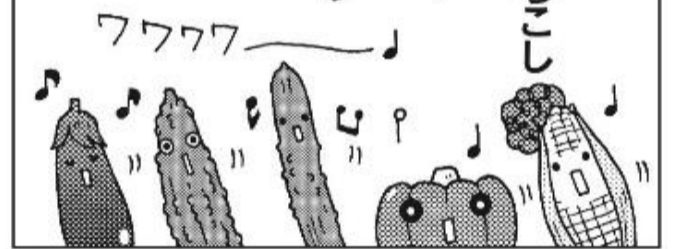
人間の体は約60%が水分です。この水分が必要以上に減ると、脱水や熱中症になってしまいます。のどがかわいた時にはすでに脱水が始まっているのでのどがかわく前に、こまめに水や麦茶などをとります。また、スポーツなどでたくさんの汗をかく時には、スポーツドリンクなどで塩分も補給します。



夏野菜漢字クイズ

下の漢字はどの野菜のことかな?
点と点をつないでね。

南 瓜 ・ ・ な す	玉 蜀 黍 ・ ・ な ご ら ん	茄 子 ・ ・ き ゆ う り	苦 瓜 ・ ・ か ぼ ち ゃ	胡 瓜 ・ ・ と う も ろ こ し
----------------------------	---	--------------------------------------	--------------------------------------	--



（左から）玉蜀黍、茄子、きゅうり、かぼちゃ、とうもろこし

熱中症を

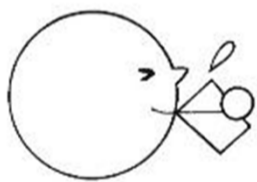


防ぐには

水分をこまめにとる

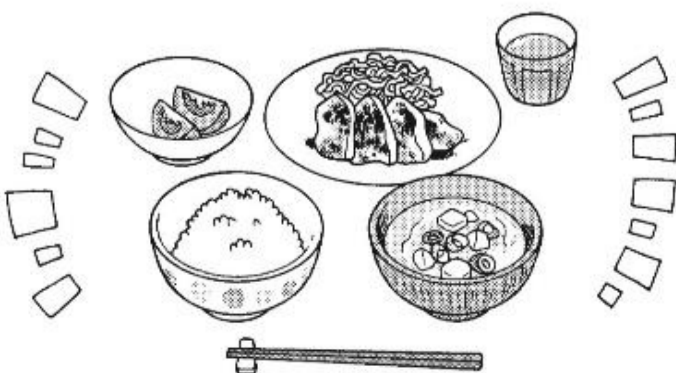
食事をきちんととる

休養を十分にとる



バランスのよい食事です夏を元気に

食欲がないからといって、食べたいものばかり食べていると、夏ばてをしてしまいます。夏を元気に過ごすためには、栄養バランスのととのった食事をとることが大切です。



そうめんだけじゃ……

わたしたちだけじゃさみしいな



わーい!



持続可能な社会 プラスチックごみを減らそう

ペットボトルやビニール袋などのプラスチックごみが海に流れ出て、波や紫外線などで細かく砕かれ、マイクロプラスチック(5mm以下の破片)になって海を汚しています。プラスチックは有害物質を吸着しやすく、これを食べた魚を人間が食べることによる人体への影響も心配されています。ごみを減らす工夫や分別を心がけましょう。

