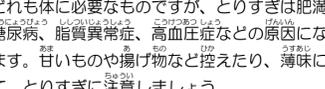


学校給食献立表

【7・8・9月の目標】◎よい姿勢で食べよう。○食べ物の名前を知ろう。

月日・曜日	献立名	あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちようしを ととのえる)	今日の献立から	E: エネルギー量 (kcal)	
		E: 塩相当量 (g)				小学部	中・高等部
7/16 (火)	みそラーメン	ふたにく みそ	ちゅうかめん あぶら	キャベツ にんじん コーン ねぎ	今日は中学部のリクエスト給食です！ みんな大好きなみそラーメンが一番人気でした。 主食、主菜、副菜、汁物、デザートでアンケート を取ったところ中華料理でまとまった献立になり ました！今回のラーメンにはメンマを入れてみた ので「よく噛むこと」を意識して食べてみてくだ さいね。	E: 660 塩: 3.1	E: 840 塩: 4.1
	ぎょうざ	ふたにく	こむぎこ	キャベツ いら			
	はるさめサラダ	ハム	●ごま ごまあぶら はるさめ さとう	もやし にんじん きゅうり			
	ももゼリー		さとう	もも			
7/17 (水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		糖分をとりすぎると 肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂 肪肝などにも注意が必要です。むし歯 の原因にもなります。 	E: 585 塩: 2.0	E: 726 塩: 2.4
	☆農耕環境班コラボ給食☆ とんじる	ふたにく とうふ みそ	こんにゃく	だいこん にんじん ねぎ			
	アジフライ	あじ	あぶら				
	こまつなとツナのおひたし	ツナ		こまつな にんじん			
7/18 (木)	コッパン	ぎゅうにゅう	コッパン		脂質をとりすぎると 肥満になりやすいだけではなく、脂 質異常症や脂肪肝、また、将来、大腸 がんなどになる危険が高まります。 	E: 605 塩: 2.0	E: 751 塩: 2.6
	ポトフスープ	ウインナー		にんじん はくさい たまねぎ コーン			
	オムレツ トマトソースかけ	たまご	オリーブオイル さとう ケチャップ	たまねぎ			
	マカロニグラタン	とりにく	じゃがいも マカロニ バター	たまねぎ にんじん			
7/19 (金)	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		塩分をとりすぎると 高血圧症の原因になります。ほかに もめがんと脳の血管や心臓の病気など を引き起こしやすくなります。 	E: 616 塩: 2.0	E: 793 塩: 2.9
	☆農耕環境班コラボ給食☆ だいごんのすましじる	はなふ		だいこん にんじん ねぎ			
	とりにくのみそやき	とりにく みそ	さとう ごまあぶら				
	さんぴらごぼう	さつまあげ	こんにゃく さとう	ごぼう にんじん いんげん			
7/22 (月)	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		どれも体に必要なものですが、とりすぎは肥満や 糖尿病、脂質異常症、高血圧症などの原因になり ます。甘いものや揚げ物など控えたり、薄味にし て、とりすぎに注意しましょう。 	E: 605 塩: 1.9	E: 734 塩: 2.6
	くたくのみそしる	とりにく とうふ みそ		キャベツ にんじん しめじ			
	ぎゅうにくコロケ	ぎゅうにく	あぶら				
	きりぼしだいごんのちゅうかサラダ	ハム	さとう	きりぼしだいごん きゅうり にんじん			
7/23 (火)	いわしのかばやきどん	いわし たまご のり	こめ あぶら さとう		今日は岩手県産の食材を使った献立です！ いわしのかばやき丼は大船渡の阿部長さんで加工 されたかばやきを使用しています。 そしてみそけんちん汁には高等部農耕環境班が 作った大根を使用しています！ 岩手県産の食材がたくさん入った給食味わって食 べてみてください♡	E: 660 塩: 1.9	E: 872 塩: 2.7
	☆農耕環境班コラボ給食☆ みそけんちんじる	とうふ みそ	ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
	わかめのれいめんふうりうサラダ	わかめ	●ごま こめこめん さとう	もやし きゅうり			
	いわてけんさんブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	さとう	ブルーベリー			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

食育だより 7月

1年で一番暑い季節がやってきました。子どもたちには夏休み中にいろいろな経験をしてほしいですね。しかし、夏ばてを起こしてしまえば夏休みを楽しめなくなってしまいます。しっかり食事とって夏ばてを予防しましょう。



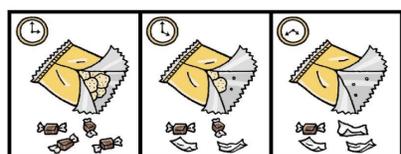
楽しい夏休み

夏休みこそ重要!!
大切にしてほしい **栄養バランス**

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう

だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらの食べ方は、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



高等部農耕環境班の畑では、毎年さまざまなおいしい野菜を栽培しています。今年度もたくさんの方々の協力をいただき「農耕環境班コラボ給食」が実現しました！7/17日、19日、23日の昼の給食に提供されるのでみなさん感謝していただきましょう！！暑さに負けず、おいしい大根を作ってくれた農耕環境班のみなさんありがとうございます。

寄宿舎給食献立表

月日 ・ 曜日	<small>ちょうしょく</small> 朝食	<small>工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)</small>	<small>ゆうしょく</small> 夕食	<small>工：エネルギー量 (kcal) 塩：食塩相当量 (g)</small>
7/16 (火)			ごはん やさいみそしる ぶりのピリからチーズ焼き じゃがいもきんぴら パイナップル	工： 763 塩： 2.6
7/17 (水)	ごはん まいだけのみそしる とりとやさいのしょうがいため ひじきのいりに ヤクルト	工： 629 塩： 2.1	ビビンパどん ぐだくさんみそスープ おんせんたまご きりほしだいこんのキムチいため オレンジ	工： 765 塩： 2.7
7/18 (木)	ごはん あぶらあげのみそしる いわしのうめに がんものにつけ ヤクルト	工： 648 塩： 2.7	ごはん とりだんごスープ なまあげのみそマヨ焼き にくじゃが ラフランスゼリー	工： 836 塩： 2.5
7/19 (金)	ごはん のりのつくだに なめこのみそしる あつやきたまご きりほしだいこんのうまに チーズ ヤクルト	工： 632 塩： 2.4		
7/22 (月)			ごはん なまあげのみそしる ぶたにくのみそバターいため きょうざ ハナナ	工： 753 塩： 1.8
7/23 (火)	ごはん ぶのりのみそしる そぼろみそまめ きんぴらごぼう ヤクルト	工： 658 塩： 2.0	ごはん さわにわん とりのてりやき はるさめサラダ みかんゼリー	工： 662 塩： 1.7
7/24 (水)	ごはん しめじのみそしる さけのてりやき こまつなのひたし ヨーグルト ヤクルト	工： 644 塩： 1.7	【7/24昼 寄宿舎生のみ】 カレーライス ぎゅうにゅう あおじそサラダ オレンジ	工： 828 塩： 3.4

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。
 ※夏休み明けからの寄宿舎生の献立はHPから確認をお願いします。