

日	曜日	こんだてめい		あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	エネルギーたんぱく質炭水化物水分	*の印の配る数	
		しゅしよく	のみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつや力になるもの			からだのちよしきととのえるもの
1	金	ごはん	牛乳	にらたまスープ さかなのチリソースあえ	ぎゅうにゅう めかじき たまご	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	674kcal 24.0g 19.7g 2.1g		
4	月	ツナマヨ コーントースト	牛乳	レタスのカレースープ *ポイルウィンナー こふきいも	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ウィンナー	パン マヨネーズ あぶら ★じゃがいも	659kcal 23.8g 30.7g 3.2g	*1年1本 2年~2本	
5	火	ごはん	ジョア	とうがんのちゅうかスープ *あげシューマイ なすとひきにくのびりからいため	ジョア とうふ えび ぶたにく	ごはん ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	629kcal 18.7g 15.0g 1.5g	*1~4年2個 5,6年3個	
6	水	ごはん	牛乳	たまねぎとしめじのすましじる さかなのねぎみそマヨやき だいたずのいそに	ぎゅうにゅう さわら みそ だいたず さつまあげ	ごはん マヨネーズ さとう こんにやく あぶら	661kcal 27.7g 20.4g 2.7g		
7	木	こくとう ロールパン	牛乳	ながれほしスープ ほしのハンバーグ じゃがいものソテー たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン ハンバーグ	パン ふ じゃがいも あぶら ゼリー	610kcal 24.2g 22.0g 3.1g		
8	金	たきこみふう まぜごはん	牛乳	とうふのみそしる *れんこんのはさみあげ おんやさい	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ はさみあげ	ごはん さんおんとう あぶら	664kcal 25.5g 25.8g 2.9g	*1,2年1個 3年~2個	
11	月	あんかけ やきそば	牛乳	パステウ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく なると パステウ	かたやきそば あぶら でんぷん ごまあぶら ごま	627kcal 20.8g 31.3g 3.4g		
12	火	なつやさい カレー	牛乳	ハリハリサラダ ふくじんづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム ハム	むぎごはん ★じゃがいも あぶら さとう	682kcal 20.4g 18.4g 3.2g		
13	水	ごはん	牛乳	じゃがいものみそしる ぶたにくのやきにくふういため ざくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ぶたにく かまぼこ	ごはん ★じゃがいも あぶら でんぷん ゼリー	649kcal 26.5g 16.2g 2.5g		
14	木	こめこ ロールパン	牛乳	ミネストローネ メンチカツ ポイルブロッコリー	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ だいたず	パン さんおんとう あぶら	600kcal 22.8g 24.8g 2.8g		
15	金	ごはん	牛乳	とんじる さけのしおやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ みそ とうふ	ごはん ★じゃがいも こんにやく ごまあぶら	636kcal 31.8g 17.0g 2.4g		
19	火	あおなごはん	えらんだ のみもの	キャベツのみそしる にくじゃが	のみもの あぶらあげ みそ ぶたにく	ごはん じゃがいも しらたき あぶら さとう	652kcal 22.8g 15.8g 3.2g		
20	水	おたのしみこんだて						658kcal 22.5g 18.7g 1.5g	

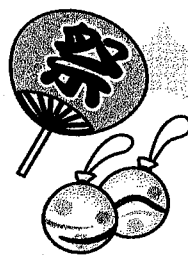
給食回数...13回

☆ 今月の平均栄養価はエネルギー:646 kcal、
タンパク質:23.9g、脂質21.2g、塩分:2.4g

☆ 今月の給食目標は
《好き嫌いしないで食べましょう》です。

☆ ★は福沢地域の生産者の野菜です。

☆ メニューは都合により変更することがあります。



暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こすようになります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかり行い、夏バテにも注意しましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント



<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バ ランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テ つぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜 アサリ</p>
<p>し ゅくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>な っとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>い ちよう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>ジュース アイスクリーム</p> <p>とり過ぎ×</p>

