

# 7月のこんだて

今月の実績値		エネルギー	たんぱく質	脂質
	小学校	695Kcal	28.1g	23.0g
	中学校	860Kcal	34.1g	24.3g

## 夏の食事のポイント 8カ条!

夏を元気に過ごすための、食事面からの8つのポイントです

<p><b>な</b></p>  <p>生ものや肉の生焼けに注意。中までしっかり火を通してから食べよう。</p>	<p><b>つ</b></p>  <p>冷たいものはほどほどに食べよう。とりすぎはおなかをこわす。</p>	<p><b>や</b></p>  <p>やたらおやつばかり食べないで。おやつは時間と量を決めて食べる。</p>	<p><b>す</b></p>  <p>酢っぱい酢の物や梅干しは体の疲れをとってくれる。</p>
<p><b>み</b></p>  <p>みどりの仲間の食べ物（とくに野菜）をたっぷりとろう。</p>	<p><b>の</b></p>  <p>飲み物の基本は水かお茶で。牛乳も1日1回は飲もう。</p>	<p><b>しょく</b></p>  <p>食事は好き嫌いをせず、バランスよくしっかり食べよう。</p>	<p><b>じ</b></p>  <p>時間を決めて1日3食。きそく正しい食事の時間がよい生活リズムをつくれます。</p>

日 ／ 曜	献立名	赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える
2 / 月	きびご飯 牛乳 もやし炒め 油みそ さば グレープフルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ とうふ なまり さば	米 もちきび	人参 もやし なら 玉ねぎ きくらげ グレープフルーツ
3 / 火	ジュシー 牛乳 みそ汁 ネーブル グルクンのあんかけ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 うすあげ わかめ グルクン	米	人参 ごぼう しいたけ とうがん しめじ ネーブル
4 / 水	麦ご飯 牛乳 いりどり ピーナツ和え きびなごのから揚げ	牛乳 鶏肉 いか かまぼこ 厚揚げ きびなご 卵	米 押し麦 こんにやく	人参 とうがん いんげん もやし ほうれん草
5 / 木	三色サンド 牛乳 クリームシチュー すいかパンチ	牛乳 ハム 卵 チーズ 鶏肉 ツナ	食パン じゃがいも	人参 ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 もも すいか パナナ
6 / 金	親子どんぶり 牛乳 わかめ汁 ゼリー いんげんソテー	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ わかめ	米 セタゼリー フレンチポテト	人参 玉ねぎ ほうれん草 大根 いんげん ピーマン
9 / 月	きびご飯 牛乳 野菜炒め ネーブル いかのマヨネーズ焼き	牛乳 いか 豚肉 かまぼこ とうふ	米 もちきび マヨネーズ	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 パセリ ネーブル
10 / 火	汁そば 牛乳 パパイア炒め サーターアンダギー	牛乳 ロース かまぼこ ツナ 卵	沖縄そば 小麦粉 きびあまとう	人参 パパイア きくらげ かぼちゃ しいたけ 青ねぎ
11 / 水	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ すいか	牛乳 牛肉	米 じゃがいも	人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ きゅうり すいか
12 / 木	照り焼きサンド 牛乳 クリームスープ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉	バーガーパン じゃがいも 白玉もち	人参 玉ねぎ もも キャベツ パナナ パイナップル みかん
13 / 金	麦ご飯 牛乳 うま煮 イカ天ぷら ゴーヤ和え	牛乳 鶏肉 いか 厚揚げ ツナ 卵	米 押し麦 小麦粉	人参 とうがん 玉ねぎ たけのこ にがうり きゅうり
17 / 火	きびご飯 牛乳 かき玉汁 きんぴら チキンの照り焼き	牛乳 うすあげ 卵 豚肉 鶏肉 かまぼこ	米 もちきび こんにやく	人参 とうがん ごぼう 青ねぎ しいたけ 長ねぎ

18 / 水	チャーハン 牛乳 コーンスープ きびなご ブロッコリー パナナ	牛乳 ハム 卵 きびなご だいず	米	人参 たけのこ しめじ コーン きくらげ パナナ
19 / 木	麦ご飯 牛乳 煮付け 魚天ぷら 酢の物 ネーブル	牛乳 こんぶ 鶏肉 キング 厚揚げ	米 押し麦 こんにやく ビーフン 小麦粉	人参 とうがん いんげん きゅうり ネーブル
20 / 金	ささみカツ丼 牛乳 けんちん汁 メロン キムチ和え	牛乳 ささみ チリメン 卵	米 小麦粉 パン粉	人参 とうがん ごぼう きゅうり 白菜 メロン