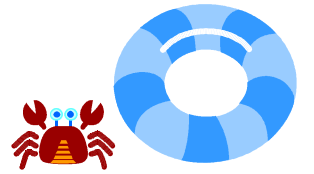




こんだてよていひょう



ねらい：暑さに負けない食事

相模原市立清新小学校 校長 篠原 真 給食回数 12回

日 ／ 曜	こんだてめい			おもなざいりょう			えいようか 栄養価 エネルギーkcal たんぱく質g 脂質塩分g	メモ
	しゅ 主 食	牛 乳	お か ず	ちから 力や体温に なる き	ち 血や肉 ほねになる あか	からだのちようしを ととのえる みどり		
1 水	ごはん		ぶたにくのしそみそやき *かきたまじる オレンジ	ごはん でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく たまご とうふ みそ	にんじん こまつな ねぎ えのきたけ あおじそ オレンジ	659 27.2 21.7/2.2	7(火) そうめん汁
2 木	くろパン		ポテトフライ *レタスとぶたにくのスープ かたぬきチーズ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら	牛乳 ぶたにく だっしふん乳 チーズ	レタス にんじん たまねぎ しいたけ	678 26.0 25.7/2.6	七夕にちなみ 夜空を流れる 天の川にみた たそめん の入った汁物 です。
3 金	ごはん		メルルーサのかばやき *とうがんスープ キャベツのあさづけ	こめ でんぷん さとう あぶら	牛乳 とりにく メルルーサ たまご とうふ	とうがん にんじん キャベツ しょうが ねぎ えのきたけ	650 24.7 21.0/2.5	
6 月	ごまごはん		にくじゃがのカレーに ズッキーニのおかかあえ	こめ じゃがいも むぎ ごま 油 でんぷん さとう	牛乳 ぶたにく 花かつお	にんじん たまねぎ ズッキーニ しいたけ グリンピース	655 25.9 21.2/1.9	
7 火	ごはん		あかうおのたつたあげ *そうめんじる ふりかけ こだますいか	ごはん そうめん でんぷん ごま さとう あぶら	牛乳 あかうお とり肉 たまご わかめ 花かつお	にんじん こまつな しょうが しいたけ すいか	649 25.9 23.9/2.6	
8 水	コッパン		*ビーンズシチュー フレンチサラダ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら マーガリン	牛乳 とりにく ハム ベーコン だっしふん乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり パセリ マッシュルーム	672 25.9 29.2/2.5	16(木) 1学期最後の 給食です。
9 木	なすとトマトのスパゲティ		やさしいため えだまめパン アーモンド	スパゲティ ケーキ粉 あぶら アーモンド	牛乳 ベーコン ツナ ハム チーズ	にんじん たまねぎ トマト なす ピーマン パセリ なす えだまめ キャベツ もやし	647 26.8 20.1/2.8	
10 金	とうもろこしごはん		きびなごのからあげ *とんじる きゅうりのごまあえ	こめ じゃがいも でんぷん さとう ごま あぶら	牛乳 ぶたにく きびなご みそ とうふ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	641 21.9 16.9/2.1	*は、あつく ておもたい おかずです。 きをつけて はこびましょう
13 月	ごはん		マーボーだいずどん *キャベツのちゅうかスープ あんにんどうふ	ごはん でんぷん さとう あぶら	牛乳 ぶたにく 大豆 とりにく 杏仁寒天	にんじん キャベツ にら えのきたけ ねぎ パインりんご もも みかん果汁	649 30.3 24.9/2.9	
14 火	ロールパン		ホキのチーズやき *ひよこまめのスープ メロン	パン じゃがいも あぶら	牛乳 とりにく ホキ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ こまつな パセリ メロン	628 20.0 19.2/2.3	
15 水	むぎごはん		なつやさいのカレー もやしソテー	こめ むぎ こむぎこ あぶら マーガリン	牛乳 ぶたにく ベーコン だっしふん乳	にんじん かぼちゃ トマト なす もやし さやいんげん	628 27.9 20.2/2.3	
16 木	チキンピラフ		*ようふうかきたまじる キャベツとしらすのサラダ デザート	こめ じゃがいも でんぷん さとう ごま あぶら	とりにく しらす ベーコン 豆乳アイス	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり マッシュルーム パインジュース	627 16.4 15.4/2.5	

今月の平均…エネルギー：648Kcal たんぱく質：24.3g 脂質：21.3g 塩分：2.4g (中学年量)

〈献立内容は、学校行事等により変更することがあります。〉

ウラ面はきゅうしょくだよりです→

★暑い夏も、朝ごはんには具たくさんのみそ汁やスープが おすすめです！

朝ごはんは、食べる時間や調理にかかる時間がとれないことがありますね。そこで、朝ごはんには具たくさんのみそ汁やスープをとりいれてみませんか？ 汁物をとると、水分と塩分の補給ができます。具たくさんにすることで、栄養のバランスもととのいます。

みそ汁やスープの具材を野菜、いも類、豆腐、乳製品、海そう、ハムやソーセージなど、好みやいろいろな組み合わせで工夫してみるのも楽しそうですね！



野菜不足になっていませんか？ いろいろな野菜をおいしく食べましょう。

きゅうしょくだより



相模原市立清新小学校

*おうちの人と読んでください

もうすぐ夏休みです。暑い夏は、夏ばてに注意が必要です。夏ばてとは、暑さによって体のだるさや食欲の低下などが起こることをいいます。夏ばてに負けないで毎日を元気に過ごすために、気をつけてほしい生活習慣についてお伝えします。



～気をつけたい～夏休みの生活習慣



日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時には、香辛料や酢をつかったメニューもおすすめてです。そして十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

☆夏を元気に過ごす 食生活のポイント

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

☆夏を元気に過ごす 水分補給のポイント

水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。ふだんは水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時はスポーツドリンクなどもじょうずに利用します。

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。



～夏休みだからこそ～食の体験を広げよう



☆自分のできることをさがそう

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培や観察をする、家族の食事をつくる、郷土料理や行事食について調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいことを見つけてとりくんでみましょう。長い休みを有意義にすごしてください。

