

# 7月の龍坑



1日 (水) 2日 (木) 3日 (金)   1日 (水) 2日 (木) 3日 (金)   1日 (水)   1日 (水)   1日 (水)   1日 (水)   1日 (水)   1日 (水)   1日 (金)   1日 (水)   1日 (水)   1日 (金)   1日 (水)   1日 (金)   1日 (4)   1日 (4)	_		1	1	7
中乳   大リソース   カモディン   対面の塩焼きしゃがいもの金平     6日(月)   7日(火)   8日(水)   9日(木)   10日(金)     ごはん   一年華和え   ではん 牛乳   キ乳   サネカレー   中華スープ   中華スープ   財際のスープ   枝豆サラダ   五色和え   東野菜あんかけ   まニトマト   そうめん汁   カネカかん   コーンマヨ焼き   ブールドキウイ   コールドキウイ   13日(月)   14日(火)   15日(水)   16日(木)   17日(金)   カなごめし   中乳   イタリアン   小松菜のごま和え   具の肉じゃが   中乳   中乳   中乳   けんちん汁   アスパラのごま和え   レモンゼリー     いかのフリッター   サリ和え   レモンゼリー   レモンゼリー   レモンゼリー   レモンゼリー			1日 (水)	2日(木)	3日(金)
えびと豆腐の			ごはん	和風タコライス	ごはん
チリソース プロッコリーの 中華和え   冷凍パイン   鯖の塩焼き じゃがいもの金平     6日(月)   7日(火)   8日(水)   9日(木)   10日(金)     ごはん 牛乳 株子煮 五色和え ミニトマト   ごはん 牛乳 大ラがりー   十里、 中華スープ 原野菜あんかけ そうめん汁 七タゼリー   トマトと 株豆サラダ ゴールドキウイ   中華スープ 魚の ゴールドキウイ   大豆サラダ ゴールドキウイ     13日(月)   14日(火)   15日(水)   16日(木)   17日(金)     クロワッサン 牛乳 イタリアン スパゲティ いかのフリッター   本りふわふわ井 中乳 小松菜のごま和え ししゃもの香味揚げ ゆかり和え   大やしのナムル アスパラのごま和え レモンゼリー			牛乳	牛乳	牛乳
プロッコリーの中華和え   じゃがいもの金平     6日(月)   7日(火)   8日(水)   9日(木)   10日(金)     ごはん 牛乳   さはん 牛乳   十半乳   トマトと 牛乳   長野菜カレー 牛乳     大名 五色和え   夏野菜あんかけ そうめん汁 七夕ゼリー   豚キムチ 冷凍みかん   魚の コーンマヨ焼き フレンチサラダ   ゴールドキウイ     13日(月)   14日(火)   15日(水)   16日(木)   17日(金)     クロワッサン 牛乳   かわふわ井 牛乳   一半乳   牛乳   牛乳     イタリアン スパゲティ いかのフリッター   小松菜のごま和え ししゃもの香味揚げ ゆかり和え   おやしのナムル アスパラのごま和え レモンゼリー			えびと豆腐の	もずく汁	みそ汁
中華和え   中華和え   10日(金)     ごはん 牛乳 親子煮 五色和え ミニトマト   ごはん 牛乳 サ華スープ 夏野菜あんかけ そうめん汁 七夕ゼリー   一中華スープ 無の 第キムチ 冷凍みかん   頭のスープ 無の コールドキウイ   枝豆サラダ ゴールドキウイ     13日(月)   14日(火)   15日(水)   16日(木)   17日(金)     クロワッサン 牛乳 イタリアン スパゲティ スパゲティ いかのフリッター   中乳 中乳 ししゃもの香味揚げ ゆかり和え   中乳 もやしのナムル レモンゼリー			チリソース	冷凍パイン	鯖の塩焼き
6日(月)   7日(火)   8日(水)   9日(木)   10日(金)     ごはん 牛乳   ごはん 牛乳   ごはん 牛乳   大マトと 中華スープ   夏野菜カレー 牛乳     親子煮   あじの 夏野菜あんかけ そうめん汁 七夕ゼリー   豚キムチ 冷凍みかん   魚の コーンマヨ焼き フレンチサラダ   ゴールドキウイ     13日(月)   14日(火)   15日(水)   16日(木)   17日(金)     クロワッサン 牛乳   ふわふわ井 牛乳   ごはん 牛乳   おなごめし 牛乳     イタリアン スパゲティ いかのフリッター   小松菜のごま和え ししゃもの香味揚げ ゆかり和え   もやしのナムル アスパラのごま和え レモンゼリー			ブロッコリーの		じゃがいもの金平
ごはん ごはん ではん キ乳 東野菜カレー   中華スープ 中華スープ 中華スープ 大豆サラダ   五色和え 夏野菜あんかけ 大字を カーンマヨ焼き   ミニトマト そうめん汁 大字みかん コーンマヨ焼き   フレンチサラダ 13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金)   クロワッサン ふわふわ井 ごはん 本乳 中乳 中乳 中乳   イタリアン 小松菜のごま和え 呉の肉じゃが 中乳 中乳 けんちん汁   スパゲティ ヨーグルト ししゃもの香味揚げ もやしのナムル アスパラのごま和え   いかのフリッター ゆかり和え レモンゼリー			中華和え		
牛乳牛乳牛乳トマトと牛乳親子煮あじの中華スープ卵のスープ枝豆サラダ五色和え夏野菜あんかけ豚キムチ魚のコールドキウイミニトマトそうめん汁冷凍みかんコーンマヨ焼き フレンチサラダ13日(月)14日(火)15日(水)16日(木)17日(金)クロワッサンふわふわ丼ごはんあなごめし牛乳牛乳牛乳牛乳イタリアン小松菜のごま和え スパゲティ いかのフリッター具の肉じゃが ししゃもの香味揚げ ゆかり和え麻婆豆腐 もやしのナムルけんちん汁 アスパラのごま和え レモンゼリー	6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日(金)
親子煮 あじの 中華スープ 卵のスープ (株豆サラダ)   五色和え 夏野菜あんかけ そうめん汁 たタゼリー 冷凍みかん コーンマヨ焼き フレンチサラダ   13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金)   クロワッサン かわふわ井 牛乳 イタリアン スパゲティ スパゲティ いかのフリッター 小松菜のごま和え ししゃもの香味揚げ ゆかり和え 麻婆豆腐 けんちん汁 アスパラのごま和え レモンゼリー	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん 牛乳	夏野菜カレー
五色和え夏野菜あんかけ ミニトマト豚キムチ 冷凍みかん魚の コーンマヨ焼き フレンチサラダゴールドキウイ13日(月)14日(火)15日(水)16日(木)17日(金)クロワッサン 牛乳 イタリアン スパゲティ いかのフリッターごはん 牛乳 リレンチサラダ中乳 中乳 リレンチサラダサ乳 中乳 リレンチサラダカなごめし 中乳 中乳 リレンチウイ にしゃもの香味揚げ 中かり和えサ乳 中乳 中のウェンル リレモンゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	トマトと	牛乳
ミニトマト   そうめん汁 七夕ゼリー   冷凍みかん   コーンマヨ焼き フレンチサラダ     13日(月)   14日(火)   15日(水)   16日(木)   17日(金)     クロワッサン ・中乳 ・イタリアン ・スパゲティ ・スパゲティ ・いかのフリッター   ・中乳 ・小松菜のごま和え ・ししゃもの香味揚げ ・ゆかり和え   ・中乳 ・サスパラのごま和え ・レモンゼリー   ・サスパラのごま和え ・レモンゼリー	親子煮	あじの	中華スープ	卵のスープ	枝豆サラダ
七夕ゼリー フレンチサラダ   13日(月) 14日(火) 15日(水) 16日(木) 17日(金)   クロワッサン ふわふわ丼 ごはん あなごめし   牛乳 牛乳 牛乳 牛乳   イタリアン 小松菜のごま和え 呉の肉じゃが 麻婆豆腐 けんちん汁   スパゲティ ヨーグルト ししゃもの香味揚げ もやしのナムル アスパラのごま和え   いかのフリッター ゆかり和え レモンゼリー	五色和え	夏野菜あんかけ	豚キムチ	魚の	ゴールドキウイ
13日(月)14日(火)15日(水)16日(木)17日(金)クロワッサン 牛乳 イタリアン スパゲティ いかのフリッターごはん 牛乳 ・中乳 	ミニトマト	そうめん汁	冷凍みかん	コーンマヨ焼き	
クロワッサン 牛乳ふわふわ丼 牛乳ごはん 牛乳一端ん 牛乳本乳 牛乳牛乳 中乳牛乳 麻婆豆腐 ししゃもの香味揚げ ゆかり和え中別 <br< td=""><td></td><td>七夕ゼリー</td><td></td><td>フレンチサラダ</td><td></td></br<>		七夕ゼリー		フレンチサラダ	
牛乳 牛乳 牛乳 牛乳 牛乳   イタリアン 小松菜のごま和え 呉の肉じゃが 麻婆豆腐 けんちん汁   スパゲティ ヨーグルト ししゃもの香味揚げ もやしのナムル アスパラのごま和え   いかのフリッター ゆかり和え レモンゼリー	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)
イタリアン 小松菜のごま和え 呉の肉じゃが 麻婆豆腐 けんちん汁   スパゲティ ヨーグルト ししゃもの香味揚げ もやしのナムル アスパラのごま和え   いかのフリッター ゆかり和え レモンゼリー	クロワッサン	ふわふわ丼	ごはん	ごはん	あなごめし
スパゲティ ヨーグルト ししゃもの香味揚げ もやしのナムル アスパラのごま和え いかのフリッター ゆかり和え レモンゼリー	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いかのフリッター ゆかり和え レモンゼリー	イタリアン	小松菜のごま和え	呉の肉じゃが	麻婆豆腐	けんちん汁
	スパゲティ	ヨーグルト	ししゃもの香味揚げ	もやしのナムル	アスパラのごま和え
きゃべつと	いかのフリッター		ゆかり和え		レモンゼリー
	きゃべつと				
コーンのサラダ	コーンのサラダ				

#### 【平均栄養量】

エネルギー 641Kcal たんぱく質 26.4g 脂肪 18.5g

カルシウム 3 4 0 mg 食物繊維 3.7 g 食塩相当量 1.9 g

\*平均栄養量は、小学校4年牛の食事量に相当する値です。



### ホームページアドレス http://www.akitakata.jp/site/page/kyouiku/kyouikusoumu/151/

## 7月給食だざり

安芸高田市給食センター 平成27年7月

#### 夏の食事について考えよう

暑いからといって、冷たい飲み物ばかり飲んでいませんか。

給食前にお茶をたくさん飲んでしまい、給食の時には食欲がなくなる子供たちの 様子を見かけることがあります。

もちろん汗がたくさんでる時期、水分補給は大切ですが、食べないと暑さに負けない体をつくることはできません。

次のポイントに気をつけて、暑い夏をのりきりましょう。

Point 1 <u>偏りのない規則正しい3回の食事を!</u>

朝ごはんもバランスよく食べていますか。 内容にも気をつけてみてください。



#### Point 2 <u>おやつの内容は?</u>

甘い飲み物や、お菓子類は食欲不振の原因になります。 おやつは、一日の食事に足りない栄養素を補うものを選ぶ といいですね。



#### Point 3 <u>献立などの工夫を!</u>

香辛料を活用したり、盛りつけに気をつけたり して、香りや見ためなど五感をつかって食事を 楽しんでみてください。



また、水分補給のポイントは次の通りです。

#### Point 1 <u>こまめな補給を!</u>

のどの渇きを感じはじめた時には、脱水になっていると言われています。少ない量を何回にも分けてとることが大切です。

### Point 2 <u>何を飲むといいの?</u>

普通に生活をしている場合は**水**やお茶で十分です。

汗をかいて体重の 2 % (50kg の人が 49 kg) 以上、減っているときには、スポーツドリンクなどでミネラル分を補給した方がよいそうです。スポーツドリンクは糖分も多いため、飲み過ぎには気をつけましょう。