



献立予定表



暁小学校
R8.6.29

日	曜日	メニュー		赤 血や 肉になる 食べ物	黄色 力の素になる 食べ物	緑 体の調子を整える 食べ物	k c a l タンパク質	
1日	水	牛丼【サーモス】 ダイスゼリー ごはん	キャベツのサラダ 紅しょうが	牛肉 ツナ	米 油 小麦粉 フレンチドレッシング ゼリー	キャベツ コーン ねぎ たまねぎ 紅しょうが	低学年 620 kcal 22.7 g	高学年 652 kcal 23.4 g
2日	木	ナポリタンペンネ コーンのクリーミーフライ チーズ	ハンバーグ ブロッコリーのコンソメ煮 パン ジョア	ウインナー ミンチ チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉 ペンネ	たまねぎ ピーマン ブロッコリー にんじん コーン	低学年 629 kcal 23.2 g	高学年 649 kcal 23.6 g
3日	金	うどん 野菜かきあげ おにぎり (ツナ)	ちくわ天 高野豆腐煮	魚肉 高野豆腐 ツナ たまご	米 油 小麦粉 うどん マヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん 青のり	低学年 535 kcal 21.6 g	高学年 568 kcal 22.3 g
6日	月	カットステーキ 五目きんぴら 焼き豆腐煮	野菜コロッケ ミニゼリー ごはん	牛肉 鶏肉 豆腐 豚肉	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも ゼリー	にんじん コーン ごぼう にんじん ピーマン こんにゃく	低学年 579 kcal 20.0 g	高学年 611 kcal 20.7 g
7日	火	特大しゅうまい ナムル ごはん	からあげ (おろしポン酢) 金平糖 デザート	鶏肉 ミンチ たまご	米 油 小麦粉 片栗粉 金平糖	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん チンゲン菜 もやし 大根	低学年 589 kcal 22.0 g	高学年 621 kcal 22.7 g
8日	水	カレー れんこんサラダ ブリーツドーナツ	アジフライ 福神漬 ごはん	豚肉 アジ	米 油 小麦粉 パン粉 カレーウ じゃがいも ドレッシング	にんじん たまねぎ れんこん コーン いんげん 福神漬	低学年 610 kcal 22.3 g	高学年 642 kcal 23.0 g
9日	木	焼きそば キャベツのサラダ パンズ	フライドチキン ミニフランクフルト りんごジュース	豚肉 ウインナー ツナ 鶏肉	パン 麵 小麦粉 ドレッシング	チンゲン菜 にんじん キャベツ コーン	低学年 570 kcal 20.5 g	高学年 590 kcal 22.5 g
10日	金	みそとんかつ パンサンスー かぼちゃ煮	千切りキャベツ マッシュポテト ごはん	豚肉 みそ	米 油 ごま 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャベツ もやし にんじん きゅうり 青のり かぼちゃ いんげん	低学年 558 kcal 20.2 g	高学年 590 kcal 20.9 g
13日	月	豚肉のごまドレあえ にんじんしりしり ごはん	えびフライ 厚揚げ煮	豚肉 えび 豆腐 ツナ たまご	米 油 小麦粉 パン粉 ごまドレッシング	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん いんげん	低学年 556 kcal 20.8 g	高学年 578 kcal 21.5 g
14日	火	中華丼 ぎょうざ ゼリー	玉子焼 ごはん	豚肉 たまご ミンチ	米 油 小麦粉 片栗粉 ゼリー	たけのこ たまねぎ 白菜 しいたけ にんじん キャベツ	低学年 599 kcal 20.7 g	高学年 631 kcal 21.0 g

今月の旬

トマト・なす・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・みょうが・ズッキーニ・梅・しそ・あゆ・はも・スズキ・メロン



7日のデザートは

【乳と卵と小麦粉を使用していないおいしいアイス】です。

乳製品とたまごの代わりに豆乳と植物油脂を使用し、ほんのり豆乳の甘さを感じる、なめらかなコクのあるバニラミルク風味のアイスです。

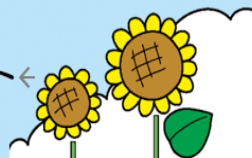
七夕

七夕は、中国の古い伝説からきているといわれています。昔、機を織るのが上手な織女と牛飼いの^{けんぎゅう}牽牛が結婚し、仲がよすぎて仕事をなまけるようになり、天の川の兩岸に離されてしまったといいます。←

現代の七夕は、五色の短冊に願いごとを書いて^{かざり}飾ります。七夕には、夏の野菜を供えたり、そうめんを食べたりします←



夏ばてを防ぐ！ 食事ポイント



1 偏った食事をしない ← 2 ビタミンB群、Cを多く ← 3 冷たいものを食べすぎない ←

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。←
夏ばて予防に効果的なビタミンB群（豚肉、レバーなど）やC（野菜、果物など）が多い食べ物をとりましょう。←
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。←



夏の誘惑！ ←

冷たくて甘いおやつとりすぎに注意 ←



暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなってしまったりして、夏ばての原因になってしまいます。←

暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。←

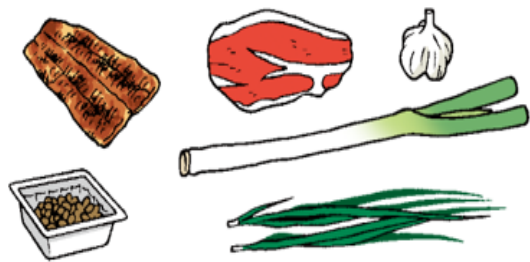
冷蔵庫に常備する飲み物について



ご家庭では、いつもどのような飲み物が冷蔵庫に入っていますか？ 日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。←

夏にとりたい食べ物

夏ばて予防や疲労回復には、豚肉や納豆などビタミンB₁を多く含む食品と、にんにく、にら、ねぎなどのアリシンを多く含む食品を一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。←



生活リズムの

乱れに注意！ ←



夏休み中も、朝・昼・夜、1日3食のリズムを守りましょう。←

夏休みにお手伝いをしましょう ←

夏休みには、家族のために食事をつくったり、買い物や後かたづけを手伝ったりしてみましょう。←

