

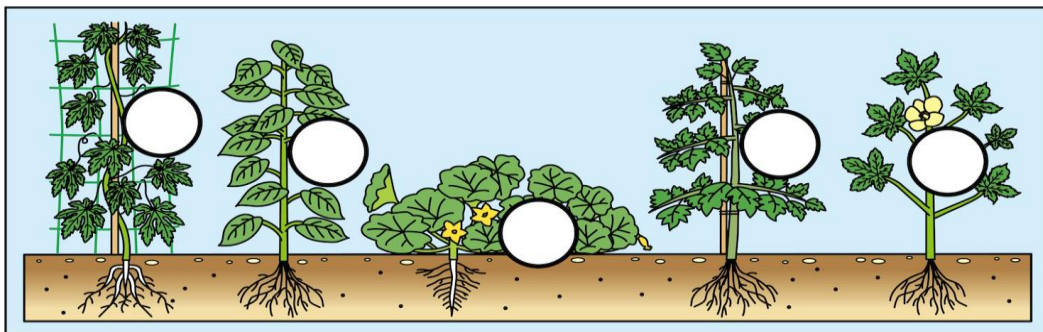


7月 よていこんだて表

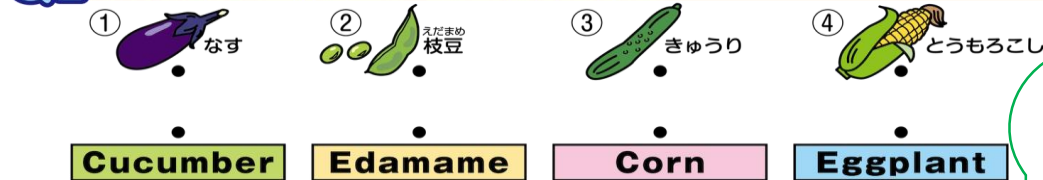
日	こんだて名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
3月	ごはん かんこくふうあじつきのり 牛乳 ヤンニョムチキン なめたけあえ はるさめスープ	牛乳 とりにく ぶたにく のり	ほうれんそう にんじん たけのこ えのき たまねぎ もやし しいたけ チンゲンサイ しょうが ながねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま はるさめ	621	24.2	17.9	2.0	
4火	ごもくごはん 牛乳 いかのこうみやき ごぼうサラダ さつまじる	牛乳 いか とりにく あぶらあげ ハム ちくわ ぶたにく みそ	にんじん しいたけ きゅうり ごぼう だいこん ながねぎ しょうが	ごはん さつまいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	651	30.0	20.8	2.6	
5水	ごはん 牛乳 チンジャオロース スマイルポテト コーンかきたまスープ パイン	牛乳 ぶたにく たまご	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ とうもろこし ピーマン えのき パイン	ごはん あぶら さとう かたくりこ じゃがいも	650	20.8	18.8	2.0	
6木	なすいりミートソーススパゲティ 牛乳 はなやさいサラダ おほしさまラスク	牛乳 ぶたにく とりにく だいす スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリ トマト ブロッコリー カリフラワー とうもろこし なす	ソフトめん あぶら さとう パター ぶ	687	28.1	23.3	1.9	
7金	とりそぼろごはん 牛乳 ほしのコロッケ のりごまあえ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 とりにく のり だいす なると	にんじん えのき ながねぎ おくら ほうれんそう キャベツ だいこん しょうが	ごはん じゃがいも あぶら ごま さとう	645	22.6	16.5	2.5	
10月	わかめごはん 牛乳 さばのみそに はるさめサラダ にくじゃが	牛乳 さば たまご みそ ぶたにく わかめ	にんじん きゅうり もやし きくらげ たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん ごま さとう じゃがいも あぶら	700	23.3	21.2	2.4	
11火	セルフチキンカツサンドパン 牛乳 ジャーマンポテト トマトとたまごのスープ ヨーグルト	牛乳 とりにく たまご ウインナー ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん パセリ えのき トマト とうもろこし チンゲンサイ	パン じゃがいも あぶら かたくりこ	625	28.3	20.5	2.6	
12水	ごはん 牛乳 つつみやきハンバーグ やさいスープ パナナ	牛乳 ぶたにく とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし しめじ パセリ ブロッコリー パナナ	ごはん さとう パター じゃがいも あぶら	695	22.2	19.3	1.8	
13木	ごはん ジョア さくらますタルタルフライ こうやどうふのふくめに とんじる	さくらます とりにく ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ ジョア	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ながねぎ えだまめ	ごはん じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	617	27.4	14.0	1.9	
14金	カレーライス 牛乳 ひじきサラダ フルーツゼリー	牛乳 とりにく チーズ ひじき ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが にんにく りんご	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま	667	20.6	16.9	1.9	
18火	キムチチャーハン 牛乳 とりのからあげ ブロッコリーサラダ フルーツジュレ	牛乳 とりにく ぶたにく ちりめんじゃこ	にんじん いら ながねぎ きゅうり ブロッコリー とうもろこし はくさい しょうが パイン みかん もも	ごはん あぶら かたくりこ ごま	667	24.9	20.7	1.6	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	656	15.1%	26.1%	2.1
					学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13~20% 20~30%		2.0 未満

夏野菜クイズあれこれ

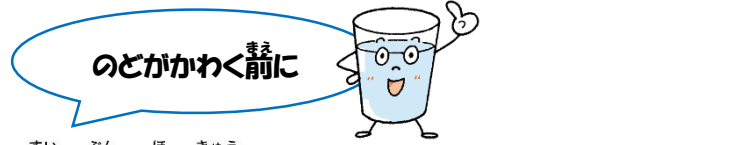
Q1 下の絵は、夏に収穫できる野菜です。どんな所に育つでしょう？ 葉っぱをヒントに○に番号を書きましょう。



Q2 次の野菜を英語で何と言う？ 線をつないでみよう！



Q3 次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？



水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいているときは、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節力が働きにくくなっていますので、水分は少しずつこまめにとりましょう。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華

トマト きゅうり なす スイカ

こたえは裏面へ