

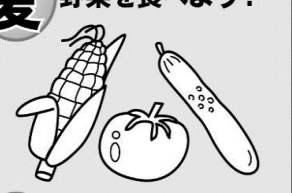
日 (曜)	献立名 こんだてめい 献立名	からだをつくる (赤) あか		体の調子を整える (緑) からだ ちょうし ととの みどり		熱や力になる (黄) ねつ ちから き		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品 かいてい しょくひん
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質		
2 (月)	しょくパン ぎゅうにゅう ピーフンじる トマト チョコジャム だいすといりこのつくだに	ぶたにく かまぼこ だいす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん はねぎ トマト	たまねぎ コーン	しょくパン ピーフン さとう チョコジャム		633 kcal 28.0g	 やさい
3 (火)	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろに ごますあえ	とりひきにく あつあげ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース こんにゃく	こめ さとう	あぶら ごま	652 kcal 22.8g	 たまご
4 (水)	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる マーボーなす すいか	あじ あいびきにく あかみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	なす たまねぎ えのきたけ しょうが すいか	こめ さとう かたくりこ	あぶら	620 kcal 24.0g	 いも
5 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう じゃがいものウインナーに ぐいりオムレツ もやしのソテー	ウインナー ぐいりオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あかピーマン	たまねぎ もやし	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	641 kcal 25.2g	 こざかな
6 (金)	えだまめごはん ぎゅうにゅう うおそうめんじる ほしがたクロック ピリからきゅうり レモンゼリー	うおそうめん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こねぎ	たまねぎ しいたけ えだまめ きゅうり	こめ レモンゼリー クロック さとう	あぶら ごま ごまあぶら	683 kcal 20.3g	 まめ
9 (月)	くろざとうパン ぎゅうにゅう とうもろこしのスープ しおもみやさい さかなのレモンソースあえ	とりにく さかな (ホキ)	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン レモン	くろざとうパン さとう かたくりこ	あぶら	580 kcal 28.2g	 きのこ
10 (火)	ゆかりごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ こんぶサラダ (きんしたまごいり)	ぎゅうにく さつまあげ だいす たまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん ゆかり (あかじそ)	ごぼう キャベツ きゅうり こんにゃく	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	642 kcal 22.6g	 くだもの
11 (水)	ごはん ぎゅうにゅう やさいわん さばのみぞれに おひたし	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう しいたけ もやし だいこん	こめ さとう		632 kcal 23.0g	 にゅうせいひん
12 (木)	コッペパン ぎゅうにゅう ミネストローネ チーズポテト パナナ	とりにく てぼうまめ ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ セロリ パナナ	コッペパン じゃがいも	あぶら マーガリン	629 kcal 25.5g	 さかな
13 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン	たまねぎ なす みかん パイン おうとう りんご	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	707 kcal 19.0g	 たまご
17 (火)	ごはん ぎゅうにゅう チャーシャンどうふ もやしときゅうりのナムル	ぶたにく あつあげ あかみそ さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ エリンギ しょうが きゅうり もやし	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	669 kcal 26.0g	 くだもの
18 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とうがんいりスープ きびなごのてんぷら きんぴら	とりにく とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん ほうれんそう	とうがん ごぼう	こめ さとう こむぎこ	あぶら ごま	632 kcal 23.5g	 いも
19 (木)	たまごパン ぎゅうにゅう なすいりミートスパゲティ フレンチサラダ やさいジュース	あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト アスパラガス やさいジュース	たまねぎ なす しめじ キャベツ	たまごパン スパゲティ さとう	あぶら	651 kcal 25.0g	 にゅうせいひん
20 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる あじつけのり とうふチャンプルー オレンジ	あぶらあげ ぶたにく たまご とうふ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん かぼちゃ にがうり	たまねぎ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	635 kcal 21.9g	 きのこ

* 献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。 佐世保市産・・・精白米 (ひのひかり) ・牛乳 ・煮干し ・きゅうり ・
栄養価は中学年 (3・4年生) の値です。 かぼちゃ ・なす ・冬瓜 ・アスパラガス ・にがうり
* 毎月19日は食育の日です。学校給食では「地産地消」に取り組んでいます。 長崎県産・・・にんじん ・じゃがいも ・えのきたけ ・生椎茸 ・しめじ ・キャベツ ・
トマト ・たまねぎ ・生姜 ・ねぎ ・すいか ・きびなご ・わかめ ・大豆

夏バテを防ぐ食事のポイント

夏

野菜を食べよう!



バ

ランスよく食べよう!



量より質が大切です

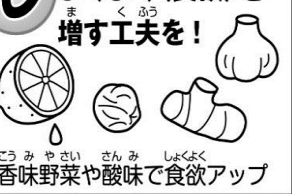
テ

つぶん (鉄分) 不足に注意!



し

よくよく (食欲) を増す工夫を!



香味野菜や酸味で食欲アップ

な

っとう (納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!



ビタミンB群を多く含みます

い

ちょう (胃腸) に優しい食事のとり方を!



とり過ぎ×

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の

水分補給方法



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。