

日	こんだて名	飲み物	おもに血や肉になる あかの食品	おもにエネルギーになる きいろの食品	おもに体の調子をよくする みどりの食品	エネルギー (kcal)		塩分 (g)	
						小	中	小	中
15 日 (火)	ごはん	牛乳		こめ		小	625	2.2	
	千草焼き		たまご, とりにく, スキムミルク	さとう, あぶら	しいたけ, さやいんげん, ビーマン, たまねぎ	中	759	2.8	
	しょうゆフレンチ		ハム	オリーブオイル	こまつな, もやし				
	チゲ風スープ		ぶたにく, とうふ, みそ	ごまあぶら	にんじん, ごぼう, えのきたけ, こんにゃく, キムチ, にら				
	—		ぎゅうにゅう						
16 日 (水)	麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	665	2.2	
	ビビンバの具 (肉いため)		ぶたにく	ごまあぶら, さとう	こんにゃく, にんにく	中	786	3.0	
	ビビンバの具 (ナムル)			ごまあぶら, さとう, ごま	こまつな, もやし, にんじん				
	わかめスープ		とうふ, わかめ		たけのこ, えのきたけ, コーン, ながねぎ				
	—		ぎゅうにゅう						
☆『土用の丑の日こんだて』・・・7月19日は、土用の丑の日です。「うなぎ」を食べるのが有名ですが、今日は、「いわしの蒲焼き」にしてみました。夏バテをしないようにスタミナのつくものや栄養のあるものを食べましょう。									
17 日 (木)	ごはん	牛乳		こめ		小	654	1.9	
	いわしの蒲焼き		いわし	かたくりこ, あぶら, さとう		中	794	2.5	
	即席レモン漬		こんぶ		キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン				
	塩こうじ汁		とりにく, とうふ, だいず, みそ, スキムミルク	じゃがいも, しおこうじ	にんじん, たまねぎ, ごぼう, こんにゃく, ながねぎ				
	—		ぎゅうにゅう						
☆『食育の日こんだて』・・・毎月19日は食育の日です。今年度は、さどごはんをテーマに、「さどごはん」の本の中から佐渡の郷土料理を紹介します。今月は、「いか汁」です。									
18 日 (金)	ごはん	牛乳		こめ		小	627	2.3	
	単麩のあげ煮			くるまふ, あぶら, さとう		中	778	2.8	
	きりざい		なっとう, チーズ, のり	ごま	たくあん, のざわな				
	いか汁		いか, みそ	じゃがいも	こまつな, たまねぎ				
	—		ぎゅうにゅう						
22 日 (火)	うどん	牛乳		うどん		小	639	3.4	
	油揚げの煮つけ		あぶらあげ	さとう		中	857	4.9	
	アーモンドあえ			さとう, アーモンド	こまつな, もやし, にんじん				
	きつねうどん汁		とりにく, なた		しいたけ, にんじん, ほうれんそう, たまねぎ, ながねぎ				
	手作りプリン		ぎゅうにゅう	プリンのもと					
☆『ラッキーにんじんDAY』・・・毎月、カレーライスの日にはラッキーにんじんの日です。今月は、どんな形のにんじんが入っているかな？									
23 日 (水)	麦ごはん	牛乳		こめ, おしむぎ		小	718	2.8	
	夏野菜カレー		ぶたにく, スキムミルク	じゃがいも, あぶら, カレールウ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ビーマン, なす, にんにく	中	868	3.4	
	ミネラルたっぷりサラダ		だいず, わかめ	ごま, さとう, あぶら	もやし, ごぼう, にんじん, きゅうり, コーン				
	☆セレクトデザート			デザート					
	—		ぎゅうにゅう						

※ 栄養価は、上段が小学校（中学年）、下段が中学校の値です。

※ 食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更させていただくことがありますのでご了承ください。

なお、食物アレルギーを有する児童生徒に十分配慮します。



夏の誘惑！

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

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にすぎてもいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、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うたりして、夏バテ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きり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。