

Aブロック（14回）

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
15 (木)	ナン(センター配送)		ナン		小麦	642 30.3 3.0	802 37.4 3.8
	キーマカレー	ぶた肉 大豆 レンズ豆 スキムミルク	じゃがいも 油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	チキンナゲット (小1~4年② 小5~中3③)	とり肉	小麦粉 油 パン粉		小麦		
	ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろ	油 ドレッシング	ブロッコリー きゅうり	卵・小麦		
16 (金)	【地産地消：茨城グルメ】					679 24.5 2.4	838 28.9 2.8
	豚そぼろ丼(ごはん)	ぶた肉 大豆	ごはん 砂糖 油	しょうが たまねぎ にんじん ヤーコン	小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	こまつなとコーンのごまサラダ	とり肉	油 ごま ドレッシング	こまつな とうもろこし	小麦		
	じゃがいものみそ汁	わかめ 油あげ みそ	じゃがいも	だいこん ねぎ			
19 (月)	食パン		食パン		乳・小麦	632 24.6 2.9	808 30.5 3.7
	牛乳	牛乳			乳		
	ハムカツ	ハム	パン粉 小麦粉 油		乳・小麦		
	マカロニサラダ	まぐろ	マカロニ 油 ドレッシング	キャベツ とうもろこし	卵・小麦		
	春雨スープ	ぶた肉	春雨 ごま	しいたけ にんじん ほうれんそう もやし ねぎ	小麦		
20 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳	700 24.2 2.3	865 29.4 2.8
	肉団子の甘酢あん(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦		
	キャベツとじゃこのサラダ	ちりめんじゃこ かつお節	ごま油	こまつな キャベツ	小麦		
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ 豆乳	ごま	だいこん にんじん たまねぎ			
	アイスクリーム：いちご味 (学配)	牛乳 生クリーム	砂糖 水あめ	いちご	乳		

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

☆6月の『茨城グルメ』の丸ごと1食分の放射能物質検査の結果は不検出でした。食材の産地についてはホームページをご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな



給食だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！

普段の水分補給には水や麦茶を飲みましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。炭酸ジュースや甘いジュースなどは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。夏休み中は「カルシウム」をとるために牛乳や豆乳などをコップに1杯以上飲むこともおすすめします。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。毎年、熱中症で死亡する人もいます。



熱中症予防には

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

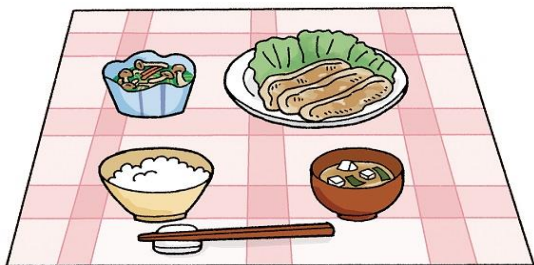


しっかり食べて夏ばて予防！



夏は、そうめんなどの冷たいめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。食事には、必ずおかずをつけて、肉や魚、卵、野菜などでたんぱく質やビタミンなどをとるようにしましょう。

栄養バランスのよい基本献立
主食+主菜+副菜+汁物



★ちょい足しでバランスUP★

カップめん+野菜

ゆでたり、レンジで加熱した野菜をカップめんの中に加えましょう。食べごたえもアップします。



★ちょい足しでバランスUP★

さば缶(ツナ缶)+野菜

缶詰をそのまま食べるのではなく、野菜と水を加えて煮込むと栄養たっぷりのスープになります。



休み中も
朝ごはんは必ず
食べましょう！

