

Aブロック (13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
19 (火)	【茨城グルメ】	ソフトめん					
	ソフトめん		ソフトめん		小麦		
	茨城の恵みうどん汁	ぶた肉 油あげ	油	ねぎ にんじん こまつな ごぼう	小麦	609	805
	牛乳	牛乳			乳	24.4	31.2
	れんこんしゅうまい(小②中③)	ぶた肉 とり肉	しゅうまいの皮	たまねぎ れんこん しょうが	小麦	2.8	3.5
20 (水)	かんぴょうとツナのサラダ	まぐろ かつお節	ドレッシング 油	かんぴょう きゅうり とうもろこし	卵・小麦		
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	肉団子(小②中③)	とり肉	砂糖 パン粉	たまねぎ	小麦		
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	きゅうり とうもろこし にんじん		724	890
	ごま豆乳汁	ぶた肉 とうふ みそ 豆乳	ごま 油	だいこん にんじん ねぎ		23.0	27.8
パニラアイスクリーム(学配)	乳製品 たまご	砂糖 水あめ		卵・乳	2.0	2.4	

※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。

【今月の結城市産食材】

ごはん こまつな かんぴょう

【学校給食費について】

給食費は全て食材料費として使います。

小学生 月額 4,250円

中学生 月額 4,650円

※7月分の給食費は8月25日に引き落とされます。

7月 給食だより

だんだんと日差しが強くなり、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、涼しい場所で休憩しましょう。



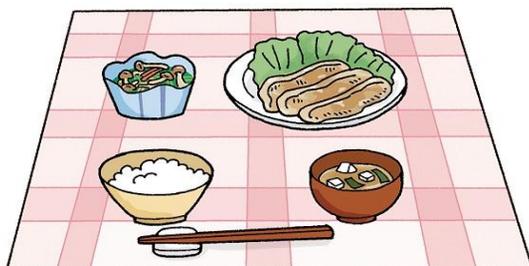
しっかり食べて夏ばて予防!



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



★ちよい足しでバランス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。



★ちよい足しでバランス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!



世界の味めぐり~インドネシア共和国~

インドネシアは東南アジアの南部に位置し、17,000以上の島をもつ国です。たくさんの民族がくらす国なので、民族によって、食べ物や衣装、言語が異なります。

インドネシアの代表的な家庭料理には、「ナシゴレン」や「ソト・アヤム」があります。

ナシゴレンは、「ナシ=ごはん」「ゴレン=いためる」という意味があり、チャーハンのような料理です。ソト・アヤムは、スパイスの効いたとり肉のスープです。日本のみそ汁のように親しまれている料理です。

ほかにも野菜にピーナッツソースをかけた「ガド・ガド」や、インドネシア風焼きそばの「ミーゴレン」が人気の料理です。

