

日	給食なし	献立	小麦 そば	卵 卵	乳 乳	えび えび	かに かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	緑の食べ物 (体の調子をととのえる)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
14 水		牛乳			X			牛乳				792 Kcal	
		ご飯							米				
		なすと厚揚げの味噌いため						厚揚げ 豚肉 味噌	でん粉 砂糖 ごま油	なす 人参 葉ねぎ 椎茸 しょうが にんにく	パイタン しょうゆ みりん 酒 唐辛子粉	32.2 g 23.3 g	
		磯香和え						海苔		ほうれん草 もやし キャベツ	しょうゆ	2.8 g	
		納豆◎ りんごゼリー◎						納豆(大豆 タレ 辛子) りんごゼリー(りんご りんご果汁 砂糖)					
15 木		牛乳			X			牛乳				837 Kcal	
		ご飯							米				
		カレーマーボ						豆腐 豚肉 味噌	砂糖 でん粉 油	玉ねぎ 人参 ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ 酒 かつおぶし カレー粉	37.1 g 28.7 g	
		じゃことごまのサラダ						じゃこ	ごま 油 砂糖	大根 キャベツ もやし きゅうり 人参	しょうゆ 酢 塩	3.1 g	
		ラムネ型チーズ◎ グレープフルーツ			X			チーズ			グレープフルーツ		
16 金		牛乳			X			牛乳				817 Kcal	
		ご飯							米				
		かますフライ	X	X				かます 卵	小麦粉 パン粉 油			塩 こしょう	28.7 g
		ポイルキャベツ									キャベツ	ソース	25.8 g
		なすの中華風炒め 冷凍みかん						豚肉 味噌	油 ごま油 砂糖 でん粉	なす 玉ねぎ ピーマン しょうが にんにく	しょうゆ 酒 唐辛子粉	1.9 g	
19 月		牛乳			X			牛乳				847 Kcal	
		ジュース						豚肉 昆布	米 砂糖 ごま油	しめじ 人参 いんげん	しょうゆ 酒 塩		
		ゴヤチャンブルー		X				豆腐 豚肉 卵 かつお節	油	キャベツ もやし ゴヤ 人参	しょうゆ 塩 こしょう	35.8 g 33.0 g	
		もずくスープ						鶏肉 もずく		玉ねぎ キャベツ トマト 人参 えのき茸	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	4.2 g	
		サターアングギー	X	X	X			卵	小麦粉 油 砂糖 ピーナツ ごま			ベーキングパウダー	
20 火		牛乳			X			牛乳				895 Kcal	
		ミートソース	X	X				豚肉 チーズ	ソフト麺(小麦粉) 油 小麦粉	玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム パセリ にんにく	かつおぶし 塩 デミグラスソース クッキングソース	31.7 g 26.5 g	
		じゃが芋のサラダ							じゃが芋 砂糖 油	コーン きゅうり 玉ねぎ	酢 こしょう 塩	3.8 g	
		メロン									メロン		

○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要7品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

夏休みの食生活について考えよう

な 何でも食べて夏バテ知らず

1日30品目を目標に黄・赤・緑の食べ物を取り合わせて食べましょう。

や 夜食に気をつけよう

夜ふかしをして、寝る直前に食べるのはやめましょう。

の 飲むなら麦茶か牛乳を

清涼飲料水には、糖分が多く含まれます。水分をとるなら、麦茶か水で。栄養バランスのよい牛乳もおすすめ。

く 薬(サプリ)を飲むより食べ物を

まずは1日3回の食事をバランスよくしっかり食べるよう心がけましょう。

つ 冷たいものはほどほどに

冷たいものをとりすぎると、胃腸の働きが悪くなり、お腹をこわしやすくなります。

す 好き嫌いをなくそう

食事や食べ物を作った人に感謝の気持ちで、嫌いなものでも一口食べてみましょう。

じ 室内よりも外で運動

外で動く時は熱中症に、室内ですごす時は、冷房に注意しましょう!

じ 時間を決めて1日3食

夏休みになると、1日の食生活が乱れがちです。朝・昼・夕の食事の時間を決めて食べましょう。おやつについても「時間」と「量」を考えて食べましょう!

「ただただ食べるのは体に良くないよ!」

み 三日坊主に注意!

生活のリズムが大切です。だらだらせず規則正しい生活を送りましょう。

よ よくかんで食べよう

麺類ばかりでなく、かみごたえのある食べ物もとり入れてよくかみましょう。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<http://www.ito-school.jp/center/>) にも掲載していますのでご覧ください。(小学校の献立表も載っています。) また、トップページに今月のおすすめメニューとして、給食のレシピが載っていますので参考にしてください(月末に更新)。その他、アレルギー除去食のレシピなど様々な情報を掲載しておりますのでご覧ください。