

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	えび	かに	あか たい もの 赤の食べ物 (からだ をつくる)	さいいろ たい もの 黄色の食べ物 (ねつ ちから のものと)	みどり たい もの 緑の食べ物 (からだ ちようし の調子をととのえる)	しょうりょう 調味料	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分
14 木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ヒビンバ								ふたにく みそ	こめ さとう ごま あぶら ごまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	みりん しょうゆ トウバンジャン	667 Kcal 32.4 g
		チヂミ	X		X					いか たまご	こむぎこ こめこ ごまあぶら さとう	にら	す しょうゆ しお トウガラシ	21.7 g 3.2 g
		わかめとしらすのスープ								とうふ しらす わかめ			パイヨン しお しょうゆ こしょう	
		グレープフルーツ										グレープフルーツ		
15 金		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		レーズンいりロールパン◎	X		X					レーズンいりロールパン (こむぎこ ほしぶどう さとう ショートニング だっしふんにゅう)				607 Kcal 26.1 g
		かますのアーモンドフリッター	X		X					かます たまご	あぶら アーモンド アーモンドブードル こむぎこ		しお こしょう	27.4 g
		ツナとじゃがいものサラダ								ツナ	じゃがいも あぶら さとう	きゅうり キャベツ	す しお からし	2.7 g
		しずおかやさいスープ								ふたにく		キャベツ たまねぎ トマト にんじん セロリー	パイヨン しょうゆ しお こしょう	
19 火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		ジューシー								ふたにく いとこんぶ	こめ さとう ごまあぶら	しめじ いんげん にんじん	しょうゆ さけ しお	652 Kcal 26.6 g
		ゴーヤチャンプルー			X					とうふ たまご ふたにく かつおぶし	あぶら	キャベツ もやし にんじん ゴーヤ	しょうゆ しお こしょう	25.1 g
		もすくスープ								とりにく もすく		たまねぎ えのきたけ キャベツ トマト にんじん	パイヨン しょうゆ しお こしょう	3.0 g
		サーターアランダギー	X		X	X				たまご	こむぎこ あぶら さとう ピーナッツ ごま		ベーキングパウダー	
20 水	南小	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				
		こはん								とうふ ふたにく みそ	さとう でんぶん あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく	パイタン しょうゆ ケチャップ さけ カレーこ	724 Kcal 30.0 g
		カレーマーマー								じゃこ	あぶら さとう ごま	キャベツ だいこん きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ しお もやし	22.7 g
		じゃことごまのサラダ								ぎゅうにゅう	ケチャップ (こむぎこ くりかんろに さとう	さとう だっしふんにゅう)	まっちゃん	2.2 g
	おちゃむしパン	X		X										

○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5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。

※表示されている栄養価は3・4年生の栄養価です。
 ※1年生は0.8掛け、2年生は0.9掛けの栄養価です。
 ※5年生は1.1掛け、6年生は1.2掛けの栄養価です。

夏バテを防ぐためにはどんなことが大切？

しっかり食べよう！ 朝ごはん



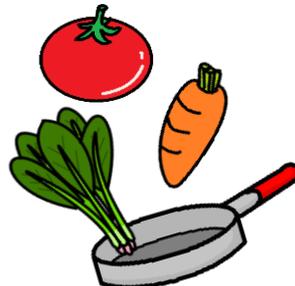
朝食は1日の活動のもとになります。朝ごはんを食べたからといっても、ごはんとふりかけだけとか、パンと飲み物だけでは、きちんと食べたとはいえません。
 なるべく主食・主菜・副菜がそろった朝食をとみましょう。

のどがかわいたら 麦茶や緑茶、牛乳を 飲もう！



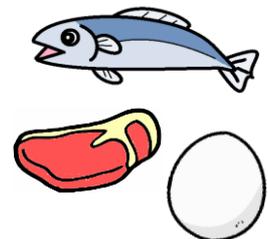
ジュースは、たくさんの砂糖が入っているので、飲みすぎると、余計にのどがかわいたり、食欲がなくなります。
 普通の水分補給はジュースではなく、水や緑茶・麦茶など、低エネルギーのものを選びましょう。

色のこい野菜を 食べよう！



不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜には、体の抵抗力を高めくれるはたらきがあります。色の濃い野菜は油にとけるビタミンを多く含んでいるので、炒めものなどにして食べましょう。

卵・肉・魚などの たんぱく質を しっかりとろう！



暑いときに食べたくなるのは、そうめんなどの冷たい麺や、さっぱりした食べ物です。しかし、たんぱく質が不足すると夏バテの原因になります。うまたんぱく質と組み合わせず、食事をとみましょう。

毎日の食事が「からだづくり」につながっています！

※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。(中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。