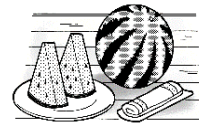


令和5年 7がつ よていこんだてひょう



伊東市学校給食センター
【大池小・富戸小・南小・伊東小】

日	給食なし	こん たて 献立	小麦	そば	卵	乳	発酵生	えび	かに	赤の食べ物 あか た もの 赤の食べ物 からだ (体をつくる)	黄色の食べ物 きいろ た もの 黄色の食べ物 ねつ ちから (熱や力のもと)	みどり た もの 緑の食べ物 みどり た もの 緑の食べ物 からだ ちから (体の調子をととのえる)	調味料 ちゅうみりょう	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	
3月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				696 Kcal	
		なつやすいかレー	X							ふたにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ	たまねぎ なす ビーマン にんじん さやいんげん トマト セロリー にんにく しょうが	パイオン カレールウ ソース しょうゆ しお カレーこ	24.0 g	
		くきわかめとコーンのサラダ								くきわかめ	あぶら さとう	キャベツ コーン きゅうり にんじん	す しょうゆ しお からし	23.0 g	
		ヨーグルト◎			X					ヨーグルト				2.4 g	
4火	富戸小 4年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				635 Kcal	
		しょくパン◎	X		X					しょくパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)			33.2 g
		チリコンカン								だいす ふたにく	あぶら	たまねぎ にんにく	ケチャップ ソース しお こしょう タバスコ		24.7 g
		マセドアンサラダ								ハム	じゃがいも さとう	きゅうり にんじん	す しお こしょう		3.5 g
		くきわかめとたまごのスープ			X					たまご とりにく くきわかめ	でんぷん	たまねぎ こまつな えのきだけ	チンタン しょうゆ しお こしょう		
	パイナップル											パイナップル			
5水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				602 Kcal	
		こもくすし								ツナ あぶらあげ	こめ さとう	たけのこ にんじん きぬさや しいたけ	す しょうゆ しお		27.8 g
		やしししゃも								ししゃもひもの					15.9 g
		ゆかりあえ										キャベツ きゅうり	ゆかり		3.2 g
		たなばたスープ			X					ぎょめん(たら でんぷん うすらたまご とりにく なると	さとう みずあめ) トッポギ (こめこ	こまつな でんぷん)	さばふし しょうゆ しお		
	たなばたゼリー◎								たなばたゼリー (ふどうかじゅう	レモンかじゅう	みかんかじゅう さとう	みずあめ かんてん)			
6木	富戸小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				699 Kcal	
		ごはん									こめ				28.0 g
		カレーマナー								とうふ ふたにく みそ	さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん ビーマン 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		27.8 g
		ヤムウンセン									はるさめ こまあぶら さとう	キャベツ にんじん きゅうり あかたまねぎ	しょうゆ す とうがらし		2.0 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 こま		ベーキングパウダー			
7金	富戸小 5年	ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				624 Kcal	
		ロールパン◎	X		X					ロールパン (こむぎこ	ショートニング さとう	だっしふんにゅう)			25.5 g
		とりにくとコーンのいりに								とりにく	じゃがいも さとう でんぷん はるさめ あぶら	コーン さやいんげん にんじん しょうが	しょうゆ		22.9 g
		かいそうサラダ								ツナ かいそうミックス	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん	す しょうゆ しお からし		2.2 g
	フルーツヨーグルト			X					ヨーグルト			みかんかん バインかん ももかん			
10月		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				591 Kcal	
		さくらえびのカレーピラフ			X	X				さくらえび	こめ バター こま あぶら	たまねぎ グリンピース	さけ しょうゆ しお みりん カレーこ		27.9 g
		かつおのおちゃふうみあげ								かつお	でんぷん あぶら	こなちや	さけ しょうゆ しお		21.2 g
		やさいスープ								ベーコン	じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリー	パイオン しょうゆ しお こしょう		2.8 g
		すいか										すいか			
11火		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				599 Kcal	
		こくとういりしょくパン◎	X		X					こくとういりしょくパン (こむぎこ	こくとう ショートニング さとう	だっしふんにゅう)			59.9 g
		じゃがいもとベーコンのかさねやき	X		X					ベーコン チーズ	じゃがいも バター パンこ さとう あぶら	たまねぎ マツタケ パセリ キャベツ きゅうり コーン	しお こしょう		24.9 g
		やさいのレモンサラダ										レモンかじゅう	しょうゆ す しお		22.7 g
		トマトとレタスのスープ			X					たまご ウィンナー レンズまめ		トマト たまねぎ しめじ レタス	パイオン しお しょうゆ こしょう		3.4 g
	もものかんづめ											ももかん			
12水		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				633 Kcal	
		アイランドルビーの ミートソース	X		X					ふたにく チーズ	ソフトめん(こむぎこ) こむぎこ あぶら	たまねぎ トマト にんじん セロリー マツタケ パセリ にんにく	ケチャップ パイオン ソース デミグラスソース しお		25.4 g
		ビーンズサラダ								だいす	あぶら さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン あかビーマン	す しお こしょう		22.0 g
		れいどうみかん											みかん		1.9 g
13木		ぎゅうにゅう			X					ぎゅうにゅう				674 Kcal	
		ピピンパ								ふたにく みそ	こめ さとう こま あぶら こまあぶら	もやし ほうれんそう にんじん しょうが にんにく	しょうゆ みりん しお トウバンジャン		26.5 g
		わかめスープ								とうふ わかめ	こまあぶら	えのき ねぶかねぎ	パイオン しお しょうゆ こしょう		27.8 g
		かぼちゃのアーモンドあげ	X								アーモンド こむぎこ でんぷん あぶら	かぼちゃ	しお		2.6 g

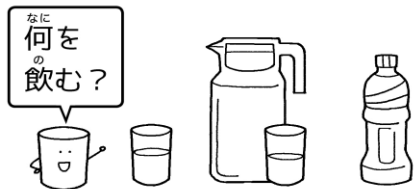
ふるさと給食

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	牛乳	落花生	かに	赤の食べ物 (体をつくる)	黄色の食べ物 (熱や力のもと)	みどり色の食べ物 (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 金		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				620 Kcal 26.7 g 27.6 g 2.8 g
		ロールパン◎	X		X				ロールパン (こむぎこ)	ショートニング さとう	だしぶんじゅう		
		いかやきそば	X						いか あおのり	ちゅうかめん(こむぎこ) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん もやし たけのこ グリルピースょうが しいたけ	ソース しお こしょう	
		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 たまねぎ	す しお	
		うずらたまごのあまからにメロン			X				うずらたまご	さとう	さやいんげん	しょうゆ みりん	
18 火		ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				635 Kcal 36.6 g 20.9 g 2.9 g
		ごはん							さけ	こめ			
		しおざけ							のり	あぶら			
		キャベツときゅうりのごうみあえ							なっとう (だいず)	たれ からし	キャベツ きゅうり	しょうゆ	
		くたくさんみそしる							あさり みそ ぶたにく	じゃがいも	キャベツ にんじん	さばだし	
19 水	南小	ぎゅうにゅう			X				ぎゅうにゅう				648 Kcal 26.8 g 26.0 g 3.4 g
		シューシー							ぶたにく いとこんぶ	こめ さとう こまあぶら	しめじ いんげん にんじん	しょうゆ さけ しお	
		ゴーヤチャンプルー			X				とうふ たまご ぶたにく	あぶら	キャベツ もやし ゴーヤ	しょうゆ しお こしょう	
		ラビオリスープ	X						ラビオリ (こむぎこ)	あぶら ぶたにく パンこ	たまねぎ	パイヨン しょうゆ しお	
		こくとうくるみ							だいず	くるみ さとう でんぶん	はねぎ もやし しいたけ	しお	

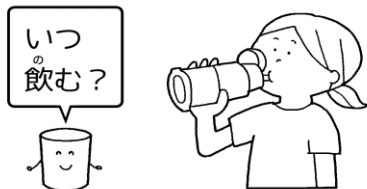
○材料の都合等により献立が変更になることがあります。
 ○アレルギー物質の主要5品目について、使用されている献立名の横に×の表示をしています。
 ○「そば」は給食では使用しませんが、めん工場では製造しています。
 ○詳細は給食センターまでお問い合わせください。(☎52-6910)
 ○加工食品については、料理名の後ろに◎をつけ、主な材料のみ()で表示してあります。

※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。

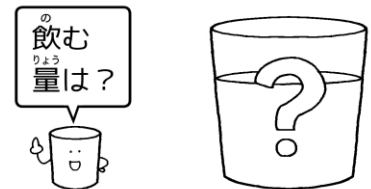
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む?
 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

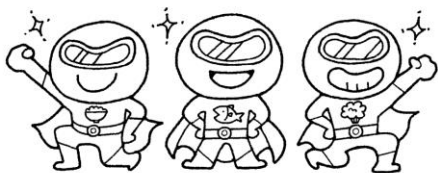


いつ飲む?
 のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は?
 運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

しっかり食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどの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。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

暑さに負けない 夏休みのすこし片

朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

早寝や早起きをしよう



夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

※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。(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。