



日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	落花生	かに	赤の食べ物(1群・2群) (体の組織をつくる)	黄色の食べ物(5群・6群) (エネルギーになる)	緑の食べ物(3群・4群) (体の調子を整える)	調味料	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
14 金		牛乳				X			牛乳				766 Kcal 32.6 g 30.5 g 4.5 g
		黒糖入り食パン◎	X			X			黒糖入り食パン (小麦粉 黒糖 ショートニング 砂糖 脱脂粉乳)				
		じゃが芋とベーコンの重ね焼き	X			X			チーズ ベーコン	じゃが芋 バター パン粉	玉ねぎ マツタケ パセリ	塩 こしょう	
		野菜のレモンサラダ								砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	しょうゆ 酢 塩	
		トマトとレタスのスープ				X			卵 ウィナー レンズ豆		トマト 玉ねぎ しめじ レタス	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	
18 火		桃の缶詰											836 Kcal 32.5 g 33.9 g 3.4 g
		牛乳				X			牛乳				
		ヒビンバ							豚肉 味噌	米 砂糖 ごま 油 ごま油	もやし ほうれん草 人参 しょうが にんにく	しょうゆ みりん 塩 トウバンジャン	
		わかめスープ							豆腐 わかめ	ごま油	えのき 根深ねぎ	パイオン 塩 しょうゆ こしょう	
19 水		かぼちゃのアーモンド揚げ	X							アーモンド でん粉 油	小麦粉 かぼちゃ	塩	816 Kcal 34.9 g 26.5 g 2.9 g
		牛乳				X			牛乳				
		ご飯								米			
		鯖のスタミナ焼き							鯖	油 砂糖	にんにく しょうが	しょうゆ みりん	
		磯香和え							のり		ほうれん草 キャベツ もやし	しょうゆ	
20 木		トマトじゃがじゃが				X			豚肉 チーズ	じゃが芋 砂糖 油	玉ねぎ 人参 トマト缶 きぬさや	しょうゆ みりん	813 Kcal 33.4 g 31.9 g 4.7 g
		ブルーベリーゼリー◎							ブルーベリーゼリー (砂糖 ブルーベリー 寒天)				
		牛乳				X			牛乳				
		ジュース							豚肉 糸こんにふ	米 砂糖 ごま油	しめじ いんげん 人参	しょうゆ 酒 塩	
		ゴーヤチャンプルー				X			豆腐 卵 豚肉 かつお節	油	キャベツ もやし ゴーヤ	しょうゆ 塩 しょうゆ こしょう	
	ラビオリスープ	X						ラビオリ (小麦粉 ごま油)	油 豚肉 パン粉 ごま油	玉ねぎ ) 玉ねぎ 人参 たけのこ 葉ねぎ もやし しいたけ	パイオン しょうゆ 塩 こしょう		
	黒糖くるみ							大豆	くるみ 砂糖 でん粉 油			塩	

○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。

## 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。大量に汗をかいた時は、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？**



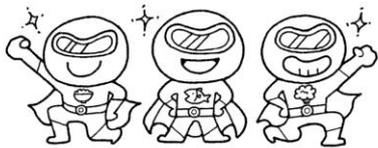
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

**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。

### しっかりと食べて



### 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ありませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食えることが大切です。  
 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 夏休みのすこし方

#### 朝食をとろう



朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。

#### 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。

#### 冷たいものとりすぎに気をつけよう



冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

#### 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。(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。