

日	給食なし	献立	小麦	そば	卵	乳	えび	かに	ほたて	生の魚	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 水分
12 金		牛乳				X					牛乳				750 Kcal 30.9 g 29.8 g 3.8 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				チーズ ベーコン	じゃが芋 バター	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	塩 こしょう	
		ミニサラダ	X									マカロニ 油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン 赤玉ねぎ	酢 塩 こしょう	
		トマトとレタスのスープ				X					卵 ウィンナー レンズ豆		トマト 玉ねぎ しめじ レタス	ブイヨン 塩 しょうゆ こしょう	
16 火		牛乳				X					牛乳				757 Kcal 34.4 g 19.4 g 4.0 g
		ピビンバ									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	
		中華風卵スープ			X						卵 鶏肉 茎わかめ	でん粉	根深ねぎ 小松菜 人参	チンタン しょうゆ 塩 こしょう	
		ピーチヨーグルト				X					ヨーグルト		桃缶		
17 水		牛乳				X					牛乳				799 Kcal 32.3 g 28.6 g 2.5 g
		ご飯										米			
		ゴーヤチャンプルー			X						豆腐 卵 豚肉 かつお節	油	もやし キャベツ ゴーヤ	しょうゆ 塩	
		納豆◎									納豆 (大豆)	たれ からし)			
		じゃが芋のごま和え									竹輪	じゃが芋 すりごま ごま 砂糖	きゅうり 人参	しょうゆ 酢	
	シュガーパイ	X			X						パイシート (小麦粉) ざらめ糖	油 脱脂粉乳)			
18 木		牛乳				X					牛乳				841 Kcal 26.2 g 29.8 g 3.0 g
		夏野菜カレー	X								豚肉	米 じゃが芋 油 小麦粉	玉ねぎ なす ピーマン 人参 いんげん トマト セロリー にんにく しょうが	ブイヨン カレールウ ソース しょうゆ 塩 カレー粉	
		野菜のアーモンド ドレッシングサラダ										アーモンドフードル アーモンド 油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参	酢 しょうゆ 塩	
		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)			

○材料の割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8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。

※献立表は、伊東市学校給食センターHP (<https://minami-jh.edumap.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。



給食センターホームページ

暑さに負けずに

夏休みを元気に過ごそう!



①朝ごはんを毎日食べよう



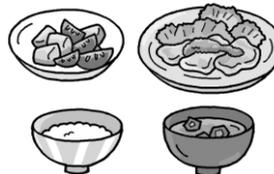
朝食は一日の元気の源!
毎日必ず食べましょう。

②早寝早起きをしよう



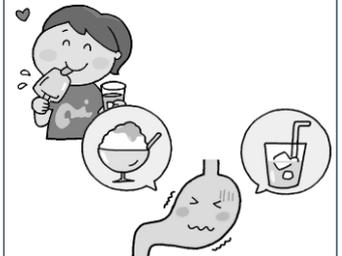
生活リズムが整うと、体調をくずしにくくなります。

③黄赤緑のそろった食事をとろう



体に必要な栄養をしっかりとって、夏バテ防止!

④冷たいものは、ほどほどに



冷たいものばかりだと胃や腸が弱ってしまいます。

こまめな水分も忘れずに



運動をした後はもちろん、部屋の中で過ごしていても、こまめな水分補給が大切です。
たくさん汗をかいたときはスポーツドリンクが良いですが、汗をあまりかかないときは水や麦茶がおすすめです。

規則正しい食生活が大切だね。
夏休みを元気に過ごすために、自分で気を付けて生活しよう!

