

| 日付  | こ ん だ て め い   |    |                                       | お も な ざ い り ょ う                        |  |  | 加味-(kcal)<br>卵白(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 家庭で補ってほしい食品<br> |
|---|---------------|----|---------------------------------------|--|--|--|--------------------------------------|--|
|   | 主 食           | 牛乳 | おかず・デザート                              | おもに体をつくる<br>もとなる食品                     | おもに体の調子を<br>整えるもとなる食品  | おもにエネルギーの<br>もとなる食品                    |                                      |  |
| ★ 7/3(月)に、7月分(5,010円 <sup>手数料込み</sup> )の給食費が引き落としされます。 通帳の確認をお願いします。★ |               |    |                                       |  |  |  |                                      |  |
| 3(月)  | なつやさい<br>カレー  | ○  | とうもろこし【白井産】<br>フルーツヨーグルト              | 牛乳 とりにく<br>ヨーグルト                       | しょうが にんにく たまねぎ<br>かぼちゃ にんじん とうもろこし<br>パプリカ トマト なす ピーマン<br>キャベツ パイン リンゴ 苺 | ごはん むぎ ルウ<br>カレー ウイン ソース<br>ガラムマサラ さとう | 694<br>21.2<br>18.3<br>1.46          | 魚介類<br>海藻類   |
| 4(火)  | ごはん           | ○  | さばのみそに<br>わふうサラダ じゃこだいず<br>かきたまじる     | 牛乳 さば みそ<br>のり とうふ たまご<br>だいず ちりめん     | しょうが ほうれんそう<br>もやし えのき ねぎ<br>こまつな にんじん                                   | ごはん てんぷん<br>あぶら ごま                     | 660<br>32.7<br>22.5<br>2.37          | 根菜類<br>果実類   |
| 5(水)  | ひやし<br>ちゅうか   | ○  | えだまめ【白井産】<br>スイカ                      | 牛乳 わかめ<br>ハム たまご                       | もやし きゅうり<br>ミニトマト レモン(果汁)<br>えだまめ スイカ                                    | めん さとう<br>ごまあぶら                        | 584<br>24.6<br>15.2<br>2.74          | 豆・豆製品<br>キノコ類  |
| 6(木)  | きなこ<br>あげパン   | ○  | タンドリーチキン<br>コールスローサラダ<br>なつやさいのトマトスープ | 牛乳 きなこ<br>とりにく ヨーグルト<br>ベーコン           | にんにく しょうが たまねぎ<br>トマト レモン(果汁) コーン<br>パプリカ キャベツ きゅうり<br>にんじん セロリ スズキニ     | パン マカロニ<br>さとう カレー<br>ドレッシング あぶら       | 653<br>29.9<br>24.1<br>2.52          | 海藻類<br>キノコ類  |
| 7(金)  | たなばた<br>ちらし   | ○  | ささかまのいそべあげ<br>あまのがわじる<br>たなばたゼリー      | 牛乳 たまご<br>かまぼこ おから<br>とうふ のり           | にんじん れんこん しいたけ<br>かんぴょう きぬさや<br>だいこん ねぎ こまつな                             | ごはん ごま<br>こむぎこ あぶら<br>ゼリーミックス          | 617<br>21.3<br>13.5<br>2.52          | 果実類<br>いも類   |
| 10(月)   | オムライス         | ○  | シーザーサラダ<br>ABCスープ<br>カルピスゼリー          | 牛乳 たまご<br>とりにく ベーコン                    | にんじん たまねぎ トマト<br>グリンピース マッシュルーム<br>セロリ パセリ パイン<br>キャベツ きゅうり パプリカ         | ごはん バター<br>ドレッシング クルトン<br>マカロニ さとう     | 603<br>20.9<br>18.3<br>2.48          | 魚介類<br>豆・豆製品   |
| 11(火)   | ごはん           | ○  | いわしのかばやき<br>こまつなのなっとうあえ<br>とんじる       | 牛乳 いわし みそ<br>ぶたにく なっとう のり<br>とうふ あぶらあげ | こまつな にんじん<br>もやし こぼう<br>だいこん ねぎ  | ごはん てんぷん<br>あぶら さといも<br>こんにゃく          | 671<br>30.6<br>23.9<br>1.67          | 緑黄色野菜<br>キノコ類  |
| 12(水)   | マーボー<br>なすどん  | ○  | はるさめサラダ<br>わかめスープ                     | 牛乳 ぶたにく<br>なまあげ みそ ハム<br>たまご なると わかめ   | なす にんにく いら<br>しょうが しいたけ にんじん<br>もやし きゅうり ねぎ                              | ごはん ごま<br>トウモロコシ マヨネーズ<br>でんぷん はるさめ    | 613<br>24.1<br>20.9<br>2.59          | 果実類<br>魚介類   |
| 13(木)   | ごはん           | ○  | こうやどうふのたまごとじ<br>かぼちゃのみそしる<br>れいとうみかん  | 牛乳 こうやどうふ<br>とりにく さつまあげ<br>たまご きぬあげ みそ | にんじん たまねぎ ねぎ<br>えだまめ しょうが しいたけ<br>かぼちゃ こまつな みかん                          | ごはん さとう                                | 688<br>30.7<br>20.6<br>2.04          | いも類<br>根菜類   |
| 14(金)   | レモン<br>トースト   | ○  | ぶたしゃぶサラダ<br>ポトフふうスープ<br>つめたいデザート      | 牛乳 ぶたにく<br>ミートボール                      | レモン キャベツ にんじん<br>パプリカ きゅうり にんにく<br>たまねぎ スズキニ コーン                         | パン さとう<br>マーガリン リンゴす<br>じががいも 氷菓子      | 588<br>20.2<br>20.1<br>2.68          | 海藻類<br>魚介類   |
| 18(月)   | とうもろこし<br>ごはん | ○  | とりつくね<br>ゆかりあえ<br>とうがんのみそしる           | 牛乳 とりにく<br>とうふ ぶたにく みそ                 | とうもろこし にんじん<br>たまねぎ しょうが もやし<br>きゅうり ゆかり キャベツ<br>とうがん こまつな ねぎ            | ごはん むぎ<br>バター パンこ<br>でんぷん              | 619<br>27.4<br>18.9<br>2.43          | キノコ類<br>いも類  |

## 1年生・3年生が皮、枝をむきます

7月3日(月)、7月5日(水)は、白井市で採れた新鮮な“トウモロコシ”と“枝豆”が給食に登場します。120本ほどのトウモロコシの皮は、1年生！さらに、5日登場する枝豆をとってくれるのは3年生です！！生産者さん、1・3年のみんなに感謝の気持ちをもっていただきましょう。

## 今月の白井市産の食材

おこめ じゃがいも えだまめ ピーマン にんじん  
とうもろこし ミニトマト なす こまつな にんにく

毎日、農家の方が一生懸命、育てた新鮮な食材を届けてくれています。

今月は、白井市産の食材が、たくさん登場します。その中でも、特に、

7月3日(月)は、「白井市の魅力たっぷりの献立」と

称して、白井市産の夏野菜がたっぷりの「カレー」、

副菜には1年生が手伝ってくれたトウモロコシが

登場します。さらに、5日には、3年生が枝から

取ってくれた“枝豆”、給食最終日の18日には、

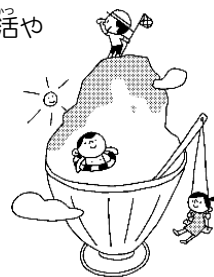
「とうもろこしごはん」が登場します。愛情込めて

つくられた地元野菜です。感謝していただきましょう。



## 暑い夏も元気に過ごそう！

もうすぐ、楽しい夏休みが始まりますね。暑い夏は、食生活や生活リズムが不規則になりがちです。また、外で遊んで汗をかくと体の水分がとれやすくなります。こまめな水分補給や食事のとり方などに気を付けて、夏に負けない体づくりを意識しましょう。

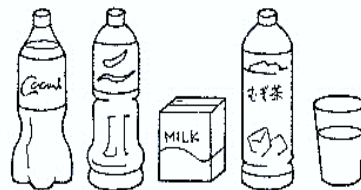


### ①【こまめな水分補給をしましょう。】

のどが渇いたと感じた時には、すでに水分不足です。私たちは汗をかくことで体温を調整しています。水分が不足すると体温が調整できなくなり熱が体の中でもこり熱中症につながります。こまめに水分を摂り、熱中症に注意しましょう。

### 水分補給は何を飲む？

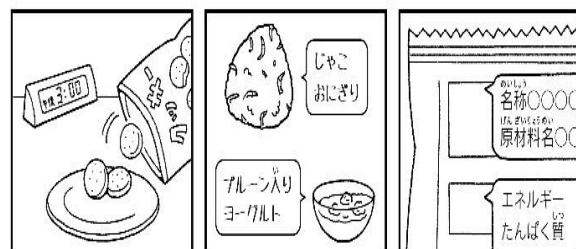
普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### ②【間食は時間と量を決めて食べましょう。】

間食は……

- ・時間と量を決めて食べる
- ・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる
- ・食品表示を見ながら食品を選ぶ



★食事の前は、せっけんで手をキレイに洗い、清潔なハンカチで手をふきましょう。

★食材の都合により献立の変更をすることがあります。ご了承ください。

★毎日、清潔なおはしを忘れず持ってきましょう。