給食だより　7月

湯河原町立湯河原小学校

今月の給食目標	しょくじのあんぜんとえいせいにきをつけよう

日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	kcal	g	g	g
1	水	ソフトフランスパン	牛乳	ポテトのミートグラタン ぐだくさんスープ	ソフトフランスパン じゃがいも　あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ベーコン ひよこまめ　チーズ	マッシュルーム ピーマン　たまねぎ キャベツ　コーン にんじん　ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ	590	24.7	22.4	2.8
2	木	コッペパン	牛乳	クリスピーチキン コンソメスープ	コッペパン　あぶら こむぎこ　ビスケット パンこ　じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　たまご ウインナー	たまねぎ　にんじん こまつな	638	26.5	27.6	2.4
3	金	ひじきの まぜごはん	牛乳	とりごぼうじる	こめ　おおむぎ あぶら　さとう	ぎゅうにゅう　ひじき あぶらあげ　みそ なまあげ　とりにく	にんじん　しいたけ ごぼう　ねぶかねぎ えのきたけ	569	24.2	19	2
6	月	しろパン	牛乳	とりにくのブレゼ ベーコンとキャベツの スープ しょうなんゴールドジャム	しろパン こむぎこ　あぶら じゃがいも　ジャム	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン クリーム	たまねぎ　しめじ キャベツ　パセリ コーン	613	24.6	24.1	2.9
7	火	おきなわふう たきこみごはん	牛乳	むししゅうまい すましじる たなばたゼリー	こめ　おおむぎ あぶら　さとう ほしのふ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう こんぶ　さつまあげ しゅうまい　ぶたにく わかめ	しいたけ　にんじん はねぎ　こまつな ねぶかねぎ えのきたけ	568	20.5	16.9	1.7
8	水	ロールパン	牛乳	さわらのこうそうパンこやき ミネストローネ	ロールパン パンこ　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう　さわら ベーコン　だいず	キャベツ　たまねぎ こまつな　セロリ にんじん　トマト	610	27.6	27.6	1.9
9	木	げんまいパン	牛乳	とりのからあげ やさいスープ	げんまいパン かたくりこ　あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　コーン にんじん　キャベツ	693	29.3	32.5	2.4
10	金	わかめごはん	牛乳	チンジャオロースー アップルシャーベット	こめ　おおむぎ あぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ　ぶたにく	ピーマン　にんじん たまねぎ　たけのこ しょうが アップルシャーベット	571	19.6	18.4	1.8
13	月	ソフトフランスパン	牛乳	トマトシチュー こまつなとコーンのサラダ	ソフトフランスパン あぶら　じゃがいも さとう　マーガリン バター　こむぎこ	ぎゅうにゅう　とりにく ベーコン　ウインナー	トマト　にんじん たまねぎ　パセリ こまつな　もやし コーン	635	25.5	28.9	2.7
14	火	ナポリタン スパゲッティ	牛乳	コンソメスープ すいかのゼリー	スパゲッティ あぶら　ゼリー	ぎゅうにゅう　ハム ウインナー　チーズ	たまねぎ　にんじん ピーマン　にんにく キャベツ　こまつな マッシュルーム トマトピューレ	574	21.4	18.1	2.5
15	水	ロールパン	牛乳	とりにくのバーベキュー ソース はるさめスープ	ロールパン さとう　はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが　はねぎ りんごｿｰｽ　もやし レモン　しいたけ チンゲンサイ	567	25.2	24.1	2.4
16	木	こめこロール パン	牛乳	チキンごぼうあげ やさいスープ	こめこロールパン こむぎこ　さとう かたくりこ　あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう　しょうが えだまめ　たまねぎ にんじん　キャベツ こまつな	650	24.6	27.5	2.7
17	金	なつやさい カレー	牛乳	えだまめとひじきのサラダ	こめ　おおむぎ あぶら　じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき　まぐろ	かぼちゃ　トマト ズッキーニ　もやし たまねぎ　にんじん りんごソース えだまめ　しょうが	671	22.5	20.3	2.6
20	月	コッペパン	牛乳	ミートローフ やさいスープ	コッペパン　パンこ じゃがいも	ぎゅうにゅう　たまご ひよこまめ　ぶたにく おからパウダー	たまねぎ　にんじん ピーマン　キャベツ こまつな	572	26.9	22.2	2.4
21	火	スパイシー ピラフ	牛乳	ふわふわスープ マスカットゼリー	こめ　おおむぎ あぶら　パンこ マスカットゼリー	ぎゅうにゅう　たまご ベーコン　チーズ おからパウダー	たまねぎ　にんじん ピーマン　コーン にんにく　こまつな	600	18.5	19.6	2.3
22	水	ロールパン	のむヨーグルト	マーマレードチキン コロコロスープ	ロールパン マーマレード じゃがいも	のむヨーグルト とりにく　ハム ひよこまめ	にんじん　たまねぎ えだまめ　コーン	571	23.2	16.9	2.4

※ 献立や食材は天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

給食だより　7月

湯河原町立湯河原小学校

今月の給食目標	しょくじのあんぜんとえいせいにきをつけよう

日	曜日	主食	飲み物	おかず	おもなしょくひん			エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					熱や力になる(黄)	血や肉になる(赤)	体の調子を整える(緑)	kcal	g	g	g
27	月	くろパン	牛乳	しいらのトマトソースやき コーンポタージュスープ	くろパン　バター こむぎこ　さとう	ぎゅうにゅう しいら だっしふんにゅう	にんにく　トマト たまねぎ　にんじん コーン　こまつな	570	29.1	16.8	2.4
28	火	ひやしちゅうか	牛乳	やきぎょうざ	ちゅうかめん あぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう　ハム かまぼこ　たまご ぎょうざ	もやし　キャベツ きゅうり　にんじん しょうが　きくらげ	579	23	19.5	2.6
29	水	ロールパン	牛乳	タンドリーチキン abcコンソメスープ	ロールパン マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく　ヨーグルト ベーコン	しょうが　たまねぎ にんじん　パセリ	587	24.9	25.2	2.5
30	木	コッペパン	牛乳	ポトフ ツナサラダ	コッペパン あぶら　さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう まぐろ　ウインナー ぶたにく	たまねぎ　にんじん キャベツ　きゅうり コーン　もやし	581	26.1	23.9	2.3
31	金	タコライス	牛乳	カレーポテト れいとうパイン	こめ　おおむぎ あぶら　じゃがいも	ぎゅうにゅう ひよこまめ　チーズ ぶたにく　とりにく	しょうが　にんじん たまねぎ　ピーマン コーン　トマト パイン	629	21.2	16.8	1.1

※ 献立や食材は天候や納品の都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

★7月の給食予定

31日（金）『給食終了日』

★上手に水分補給をしましょう

①食事からしっかりとる

１日３回の食事も大切な水分補給です。 ごはんは半分以上が水分、汁物や野菜からもとることができます。

②野菜や果物からとる

野菜や果物は約90%が水分。

夏が旬のものは特に水分が豊富です。

ちなみに…

水100ml＝

- ズッキーニ 、ゴーヤ→ 約0.5本
- きゅうり、なす → 約1本
- ピーマン → 約2.5個
- ミニトマト → 約7個
- オクラ → 約11～12本
- 枝豆 → 約280粒

③のどがかわく前に飲む

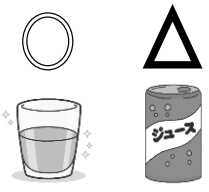
「のどがかわいたな」と感じた時にはもう体の水分は不足気味です。のどがかわいていなくても、意識してこまめに水分をとりましょう。

④一度にたくさん飲まない

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。少しずつゆっくり飲みましょう。

⑤ジュース等の甘い飲み物は控えめに

ジュース等の飲みすぎは、糖分のとりすぎにつながります。普段は水かお茶で、急にたくさん汗をかいた時にはスポーツドリンクも上手に活用しましょう。



★夏野菜を食べよう

夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンやミネラルがたくさん含まれています。これらの栄養素は体の調子を整えて、病気に負けない体をつくります。

７月の給食では、きゅうり、トマト、ピーマン、かぼちゃ、ズッキーニなどの夏野菜を使った献立を取り入れています。１年中手に入る食材が多いですが、旬の食材ならではのおいしさを知ってもらいたいと思います。