



月	火	水	木	金										
7月の目標 ~夏バテ予防につとめよう~														
食欲が低下し、あっさりした食べ物に偏りがちな夏の食事を改善しましょう!!														
<div><div><p>ポイント1</p><p>まずは、1日3食規則正しいリズムで食べましょう。食欲がない時には、にんにくや、しょうが、ねぎなどの薬味や、カレー粉、とうがらしなどの香辛料を利用して、食欲を増進させる工夫をしましょう。</p></div><div><p>ポイント2</p><p>たんぱく質、ビタミンB1を豊富に含む主菜(豚肉・レバー・大豆・うなぎ・魚料理)を食べよう。</p></div><div><p>ポイント3</p><p>汗で流れやすいビタミン、ミネラルを補給するため緑黄色(色のこい)野菜と淡色(色のうすい)野菜、海そう、果物をしっかり食べよう。</p></div></div>														
今日の給食のめあて														
はいぜんず 配膳図														
下線の献立は、カミカミ献立です。よくかんでよく味わって食べましょう。														
赤の食品~血や肉や骨になる~														
緑の食品~体の調子を整える~														
黄色の食品~熱や力になる~														
<table><tr><td>基準量</td><td>中学生</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>820kcal</td></tr><tr><td>たんぱく質</td><td>30g</td></tr><tr><td>脂質</td><td>~27g</td></tr><tr><td>塩分</td><td>~3g</td></tr></table>					基準量	中学生	エネルギー	820kcal	たんぱく質	30g	脂質	~27g	塩分	~3g
基準量	中学生													
エネルギー	820kcal													
たんぱく質	30g													
脂質	~27g													
塩分	~3g													
1日 今月のめあてを知ろう	2日 よくかんで食べよう	3日		4日										
		職場体験(2年生)のため給食なし 弁当日												
食赤品の とりにく さつまあげ みそ にぼし ぎょうにゅう														
食緑品の ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな れんこん にんにく														
食黄色品の こめ あぶら さとう ごま														
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137														
栄養価														
エネルギー(kcal) 753														
たんぱく質(g) 29.8														
脂質(g) 21.1														
塩分(g) 3.1														
2日 よくかんで食べよう		5日 行事食を味わおう												
食赤品の ささかま だいず たまご とり肉 のり あぶらあげ ぎょうにゅう		食赤品の ぶた肉 わかめ とり肉 ぎょうにゅう												
食緑品の にんじん こまつな たまねぎ		食緑品の だいこん きょうな にんじん ねぎ しいたけ みかん缶 バイン缶 もも メロン												
食黄色品の こめ あぶら さとう てんぷらこ		食黄色品の こめ さとう あぶら ゼリー ひやむぎ												
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137												
栄養価		栄養価												
エネルギー(kcal) 737		エネルギー(kcal) 809												
たんぱく質(g) 26.4		たんぱく質(g) 29.6												
脂質(g) 22.6		脂質(g) 22.5												
塩分(g) 3.3		塩分(g) 2.5												
8日 よくかんで食べよう	9日 交互食べをしよう	10日 トマト料理を味わおう	11日	12日 夏の味覚を味わおう										
		森林学習(1年生)のため給食なし 弁当日												
食赤品の かつお みそ わかめ にぼし あぶらあげ ぎょうにゅう														
食緑品の にんじん もやし しょうが たまねぎ こまつな														
食黄色品の こめ あぶら かたくりこ こめ さとう														
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137														
栄養価														
エネルギー(kcal) 804														
たんぱく質(g) 31.6														
脂質(g) 22.6														
塩分(g) 3.1														
10日 トマト料理を味わおう		12日 夏の味覚を味わおう												
食赤品の ウインナー まぐろ ベーコン チーズ ぎょうにゅう		食赤品の ぶた肉 チーズ とり肉 ぎょうにゅう												
食緑品の だいこん にんじん たまねぎ キャベツ にんにく トマト		食緑品の きゅうり もやし トマト しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん すいか												
食黄色品の パン マカロニ さとう あぶら		食黄色品の こめ おおむぎ ごま あぶら さとう												
検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137		検査結果(単位:kg/Bq) セシウム 134・137												
栄養価		栄養価												
エネルギー(kcal) 817		エネルギー(kcal) 795												
たんぱく質(g) 30.1		たんぱく質(g) 23.4												
脂質(g) 30.5		脂質(g) 18.3												
塩分(g) 2.4		塩分(g) 2.4												

月		火		水		木		金	
今日の給食のめあて はいげんず 配膳図 下線の献立は、カミカ ミ献立です。よくかん でよく味わって食べま しょう。		16日 旬の果物を味わおう まじほしだいこん のしためもの あじフライ なめし ごはん けんちん じる こさかな 小魚		17日 豚肉の栄養を知ろう ヨーグルト まめ サラダ ジャージャー めん とうふ		18日 うなぎを味わおう デザート きゅうりの ピリからあえ うなぎいり ちらしずし さわにわん こさかな 小魚		19日	
赤の食品～血や肉や骨になる～		赤の食品 あじ さつまあげ みそ のり みそ とうふ ぎゅうにゅう		赤の食品 ぶた肉 まめ まぐろ みそ ヨーグルト ぎゅうにゅう		赤の食品 あぶらあげ ぶた肉 たまご うなぎ ぎゅうにゅう		終業式のため 給食なし 弁当日	
緑の食品～体の調子を整える～		緑の食品 だいこん にんじん こまつな ねぎ ごぼう		緑の食品 きゅうり たけのこ だいこん しいたけ にんじん ねぎ しょうが だいこん		緑の食品 きゅうり にんじん きぬさや ごぼう ねぎ だいこん しいたけ みずな			
黄色の食品～熱や力になる～		黄色の食品 こめ あぶら さとう さといも てんぷらこ		黄色の食品 ちゅうかめん あぶら さとう		黄色の食品 こめ あぶら さとう ごま デザート			
検査結果(単位:Kg/Bq) セシウム 134・137		ND							
基準量	中学生	栄養価		栄養価		栄養価			
エネルギー	820kcal	エネルギー(kcal)	806	エネルギー(kcal)	885	エネルギー(kcal)	731		
たんぱく質	30g	たんぱく質(g)	31.3	たんぱく質(g)	38.5	たんぱく質(g)	24.9		
脂質	～27g	脂質(g)	20.4	脂質(g)	27.1	脂質(g)	20.8		
塩分	～3g	塩分(g)	3.5	塩分(g)	2.9	塩分(g)	2.8		