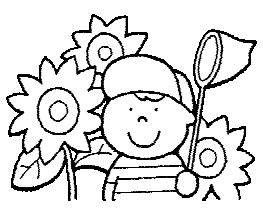
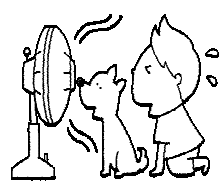
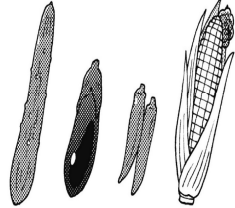


給食だより



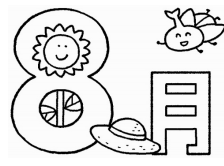
青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
<p>千エック! 飲み物の砂糖の量</p> <p>ジュース (果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g</p> <p>スティックシュガー 17% 本分</p> <p>スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g</p> <p>スティックシュガー 10% 本分</p> <p>※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。</p> <p>水分補給は水か麦茶にしよう</p> <p>ジュース (果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。</p>	<p>1</p> <p>スタミナ丼 みそ汁 (大根・いんげん・長ネギ) ごま和え 牛乳</p> <p>758kcal</p> <p>★血やにくになる★ ごま ぎゅうにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン パプリカ ニラ だいこん ねぎ いんげん ブロッコリー キャベツ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>	<p>2</p> <p>ごはん いもち汁 ごもくたまごや 五目玉子焼き 春雨ソテー 牛乳</p> <p>736kcal</p> <p>★血やにくになる★ とりにく たまごやき ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ ごぼう にんじん ねぎ はくさい キャベツ ピーマン</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>	<p>3</p> <p>ごはん みそ汁 (もやし・チンゲン菜・人参) にしんの味噌煮 肉じゃが 牛乳</p> <p>719kcal</p> <p>★血やにくになる★ にしん ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ もやし ちんげんさい にんじん たまねぎ しらたき いんげん しいたけ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら じゃがいも さとう</p>	
	6	7	8	9
<p>かいこうきねんび 開校記念日</p>	<p>あんかけ中華麺 春巻き 七夕ゼリー 牛乳</p> <p>708kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく あさり きくらげ はるまき ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ もやし はくさい たまねぎ にんじん ちんげんさい</p> <p>★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら かたくりこ ゼリー</p>	<p>豚丼 みそ汁 (なめこ・豆腐・長ネギ) 磯和え 牛乳</p> <p>728kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ のり ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ ごぼう こんにやく なめこ ねぎ もやし ほうれんそう しいたけ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ</p>	<p>豆パン クラムチャウダー ミートオムレツ きのこのマリネ ミルク</p> <p>693kcal</p> <p>★血やにくになる★ あさり ベーコン オムレツ とりにく ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう きのごみックス アスパラ</p> <p>★力や熱のもとになる★ まめパン あぶら じゃがいも ミルク</p>	<p>ごはん みそ汁 (なす・玉ねぎ・油揚げ) あじのカレー焼き おかか和え どら焼き 牛乳</p> <p>708kcal</p> <p>★血やにくになる★ あぶらあげ かまぼこ かつお あじのカレーづけ ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ なす キャベツ おくら にんじん</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん さとう どらやき</p>
13	14	15	16	17
<p>ごはん みそけんちん汁 鶏の照り焼き キャベツのみそマヨ和え 牛乳</p> <p>709kcal</p> <p>★血やにくになる★ とりのてりやき ちくわ とりにく とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん ながいも さとう あぶら</p>	<p>醤油ラーメン えび焼売 ブロッコリーサラダ 牛乳</p> <p>700kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく きくらげ なると えびしゅうまい ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん しなちく カリフラワー ブロッコリー パプリカ</p> <p>★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら コーン</p>	<p>ポークカレー アスパラキャベツサラダ アップルシャーベット ジョア</p> <p>716kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぶたにく とりにく ジョア</p> <p>★体の調子を整える★ たまねぎ にんじん グリンピース ふくじんづけ パプリカ アスパラ キャベツ りんご</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら さとう</p>	<p>ごはん スープ (しいたけ・チンゲン菜・ハム) 餃子 豚ともやしのネギ塩炒め 牛乳</p> <p>726kcal</p> <p>★血やにくになる★ ぎょうざ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ もやし キャベツ ねぎ しいたけ ちんげんさい にんじん</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら</p>	<p>ごはん みそ汁 (えのき・生揚げ・葉大根) さばの塩焼き 切り干し大根煮 牛乳</p> <p>720kcal</p> <p>★血やにくになる★ なまあげ さば さつまあげ ぎゅうにゅう</p> <p>★体の調子を整える★ えのき だいこん にんじん いんげん</p> <p>★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう</p>

20	21	22	23	24
うみ ひ 海の日	ひ ちゅうか 冷やし中華 コロッケ すいか ぎゅうにゅう 牛乳	どん ピビンバ丼 みそ汁 (じゃが芋・たまねぎ・わかめ) あつあたまご 厚焼玉子 ぎゅうにゅう 牛乳	なつやす 夏休み	
	702kcal	719kcal	クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ? ①キウリ ②ナス ③オクラ ④トウモロコシ	
	☆血やにくくなる☆ たまご ハム とりにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ もやし きゅうり すいか ☆力や熱のもとになる☆ ちゅうかめん コロッケ	☆血やにくくなる☆ ぶたにく わかめ あぶらあげ たまごやき ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ ほうれんそう もやし きくらげ だいこん にんじん ぜんまい たまねぎ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら さとう じゃがいも	 <p>正しい正解はオクラです。オクラは英語で「オクラ (okra)」とい います。オクラのねばねばは食 物繊維で、腸内を掃除してくれ る働きがあります。</p>	

©少年写真新聞社2021

※献立は都合により変更することがあります。
 ※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。



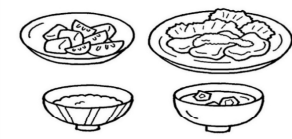
給食だより



24	25	26	27	28
ごはん 豚汁 いわしのごまみそ煮 おかか和え ぎゅうにゅう 牛乳	やさいお 野菜塩ラーメン はるまき 春巻き ごぼうサラダ メロン ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (チンゲン菜・しめじ・人参) まーぼとうふ 麻婆豆腐 はるさめ 春雨サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	こめこ 米粉パン (はちみつ&マーガリン) ビーフシチュー やさい 野菜のマリネ りんごちゃんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (なまあげ だいこん にんじん 生揚げ・大根・人参) さけ しおや 鮭の塩焼き ひじきの煮物 ぎゅうにゅう 牛乳
689kcal	718kcal	751kcal	707kcal	727kcal
☆血やにくくなる☆ ぶたにく いわしごまみそに かつおぶし ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ キャベツ ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ ブロッコリー ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら さとう	☆血やにくくなる☆ ぶたにく あさり なた はるまき ごま ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ キャベツ もやし ねぎ にんじん ごぼう きゅうり メロン ☆力や熱のもとになる☆ ちゅうかめん あぶら コーン さとう	☆血やにくくなる☆ とうふ ぶたにく だいずミート ハム たまご ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ にんじん たけのこ ねぎ グリンピース もやし きゅうり ちんげんさい しめじ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ	☆血やにくくなる☆ ぎゅうにく とりにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース パプリカ アスパラ キャベツ ☆力や熱のもとになる☆ こめこパン はちみつ&マーガリン じゃがいも ゼリー さとう	☆血やにくくなる☆ なまあげ さけ ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ だいこん にんじん えだまめ れんこん いんげん ☆力や熱のもとになる☆ ごはん あぶら さとう

31
ごはん みそ汁 (菜の花・えのき・たまねぎ) 肉団子 厚揚げの煮物 みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳
718kcal
☆血やにくくなる☆ にくだんご なまあげ とりにく ぎゅうにゅう ☆体の調子を整える☆ なのはな えのき たまねぎ ふき にんじん ごぼう しいたけ ☆力や熱のもとになる☆ ごはん さとも あぶら さとう かたくりこ ゼリー

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	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  冷たいものばかりとる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。
--	---	--	--

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なっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
 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。

