



7月給食たより



青森県立七戸養護学校

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
ごはん みそ汁 (キャベツ・ぜんまい・油揚げ) さばのトマ味噌煮 きぼだいこん 切り干し大根サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	カレーうどん スコッチエッグ ブロッコリーサラダ みかんゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ビビンバ ^{どん} みそ汁 (豆腐・あおさ・ねぎ) ごもくたまごやき 五目玉子焼 ぎゅうにゅう 牛乳	ごまパン コンソメスープ メンチカツ 野菜のマリネ やさいくだもの 野菜果物ゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	コーンピラフ スープ (オクラ・人参・かまぼこ) 星のハンバーグ アスパラレタスサラダ ぎゅうにゅう 牛乳
727kcal	712kcal	722kcal	721kcal	723kcal
★血やにくになる★ あぶらあげ さば ツナ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ぜんまい きりぼしだいこん きゅうり にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン	★血やにくになる★ ハム とりにく スコッチエッグ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ブロッコリー パプリカ にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ ★力や熱のもとになる★ うどん コーン みかんゼリー あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく あおさ とうふ たまごやき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ビビンバ ほうれんそう だいこん ねぎ にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ あぶら さとう	★血やにくになる★ メンチカツ とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ セロリ にんじん パプリカ アスパラ キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごまパン あぶら ゼリー	★血やにくになる★ とりにく ハンバーグ ハム かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ミックスベジタブル たまねぎ アスパラ レタス パプリカ にんじん オクラ ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン あぶら
10	11	12	13	14
ごはん みそ汁 (えのき・ふのり・油揚げ) さんまの蒲焼き いそあ 磯和え アセロラゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	あんかけナポリタン スープ (菜の花・あさり・人参) ごぼうサラダ ぎゅうにゅう 牛乳	ポークカレー イタリアンサラダ パインコンポート ジョア	ごはん みそ汁 (もやし・小松菜・しめじ) さば塩焼き おから炒め ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (生揚げ・大根・葉大根) わかどり たつたあ 若鶏の竜田揚げ ナムル ぎゅうにゅう 牛乳
718kcal	726kcal	730kcal	764kcal	710kcal
★血やにくになる★ さんま ふのり やきのり あぶらあげ かまぼこ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ほうれんそう もやし えのき にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう ゼリー	★血やにくになる★ ウインナー ベーコン あさり ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ レタス りんご ★力や熱のもとになる★ スパゲティ コーン さとう かたくりこ あぶら	★血やにくになる★ ぶたにく ハム ジョア ★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 アスパラ ブロッコリー キャベツ パイン ★力や熱のもとになる★ ごはん じゃがいも あぶら むぎ さとう	★血やにくになる★ さば おから ひじき とりにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし こまつな しめじ ごぼう にんじん ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくになる★ とりにく ハム なまあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん だいこんな もやし きゅうり ぜんまい ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう
17	18	19	20	21
うみ 海の日	さんさい 山菜にゅうめん いか天 ひじきとれんこんのサラダ ももゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたどん 豚丼 みそ汁 (大根・人参・ねぎ) はくさい 白菜のツナ和え ぎゅうにゅう 牛乳	しよく 食パン (いちごジャム) ビーフシチュー オムレツ きのこのマリネ ぎゅうにゅう 牛乳	ごはん みそ汁 (ふのり・高野豆腐・油揚げ) さけ 鮭フライ ちくぜんに 筑前煮 ぎゅうにゅう 牛乳
	736kcal	766kcal	742kcal	748kcal
	★血やにくになる★ とりにく かまぼこ いかてんぶら ひじき ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん にんじん ごぼう ねぎ さんさいミックス しいたけ きゅうり れんこん ★力や熱のもとになる★ そうめん あぶら さとう ゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく ツナ ごま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ だいこん ごぼう にんじん しらたき しいたけ たまねぎ ねぎ はくさい ★力や熱のもとになる★ ごはん むぎ さとう かたくりこ	★血やにくになる★ オムレツ とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きのこミックス ほうれんそう アスパラ たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ★力や熱のもとになる★ パン ジャム あぶら じゃがいも	★血やにくになる★ こうやとうふ ふのり あぶらあげ とりにく サーモン ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ にんじん ごぼう たけのこ しいたけ きぬさや ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さといも さとう

※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。

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みのすごし方

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。
--	--	---	--

見直そう！ 間食のとり方

食べる内容を考えよう

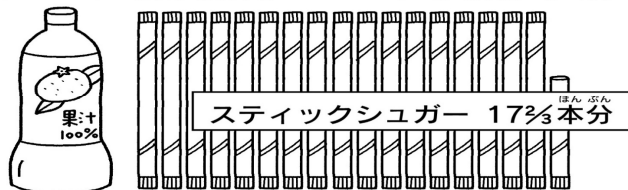
食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

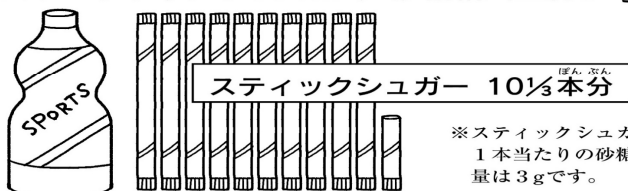
食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、鉄など）を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL／砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL／砂糖相当量約31g



水分補給は水か麦茶にしよう

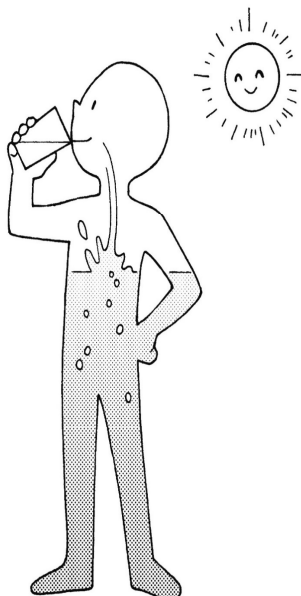
ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。



大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

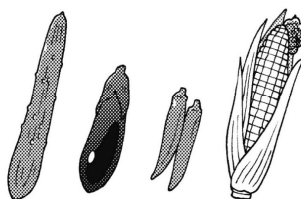
夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんとするようにしましょう。



©少年写真新聞社2022

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ？

- ①キュウリ
- ②ナス
- ③オクラ
- ④トウモロコシ



正解はオクラです。オクラは英名で「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。

©少年写真新聞社2021

7月の給食目標



おなか じゅうぶの食べまわりのみ がんばりましょう。