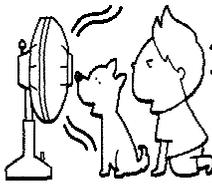


給食だより



青森県立七戸養護学校

げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
	1	2	3	4
	かいこうきねんび 開校記念日	スタミナ丼 みそ汁 (しめじ・ごぼう・長ネギ) ブロッコリーのごま和え 牛乳	背割りコッペパン コーンスープ ウインナー コールスローサラダ 牛乳	ごはん みそ汁 (菜の花・えのき・人参) 麻婆豆腐 もやしの磯和え 牛乳
		717kcal	740kcal	706kcal
		★血やにくになる★ ごま ぎゅうにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しめじ ごぼう ねぎ パプリカ ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ウインナー ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ マッシュルーム たまねぎ ブロッコリー キャベツ アスパラ れんこん ★力や熱のもとになる★ コッペパン コーン	★血やにくになる★ ちくわ のり とろふ ぶたにく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ エノキ にんじん もやし きゅうり なのはな ねぎ たけのこ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ
7	8	9	10	11
ごはん みそ汁 (大根・人参・オクラ) ポークメンチカツ わかめときゅうりの酢の物 七タマスカットゼリー 牛乳	味噌ラーメン ごぼう焼売 野菜とチキンのマリネ 牛乳	親子丼 みそ汁 (もやし・小松菜・しめじ) キャベツのおかか和え 牛乳	ごはん みそ汁 (なめこ・葉大根・菊) さばのみそ煮 菜の花の辛子和え 牛乳	ごはん 中華スープ (しいたけ・チンゲン菜・ハム) 春巻き 豚ともやしのねぎ塩炒め 牛乳
732kcal	719kcal	733kcal	729kcal	761kcal
★血やにくになる★ メンチカツ わかめ ちくわ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きゅうり だいこん にんじん オクラ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう ゼリー	★血やにくになる★ なると ごぼうしゅうまい とりく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ピーマン パプリカ しなちく アスパラ キャベツ もやし たまねぎ ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん コーン あぶら	★血やにくになる★ とりく たまご かまぼこ かつおぶし ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ しいたけ たまねぎ にんじん れんこん ごぼう もやし グリーンピース こまつな ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう かたくりこ	★血やにくになる★ さばみそに かにかま ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ なのはな もやし にんじん なめこ はだいこん きく ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう	★血やにくになる★ はるまき ぶたにく ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ もやし キャベツ ねぎ しいたけ チンゲンサイ にんじん ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら
14	15	16	17	18
ごはん みそ汁 (じゃがいも・わかめ・油揚げ) 鶏の照り焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 牛乳	ジャージャー麺 中華スープ (玉ねぎ・人参・エノキ) もやしのナムル みかんゼリー 牛乳	ポークカレー 和風サラダ パインコンポート ジョア	背割りコッペパン ブルーベリージャム&マーガリン スープ (ベーコン・キャベツ・ブロッコリー) 和風肉じゃがコロケ ひじきとれんこんのサラダ 牛乳	ごはん 豚汁 あじの塩糍カレー焼き ブロッコリーサラダ 牛乳
703kcal	672kcal	711kcal	733kcal	674kcal
★血やにくになる★ とりのてりやき わかめ さつまあげ あぶらあげ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きりぼしだいこん にんじん いんげん ★力や熱のもとになる★ じゃがいも ごはん あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく だいずミート ハム ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ ねぎ しめじ にんじん たけのこ たまねぎ えのき もやし きゅうり ぜんまい ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら かたくりこ さとう ゼリー	★血やにくになる★ ぶたにく 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 パプリカ きゅうり アスパラ 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 さとう	★血やにくになる★ ベーコン ひじき とりく ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ ブロッコリー にんじん きゅうり れんこん ★力や熱のもとになる★ コッペパン ジャム マーガリン にくじゃがコロケ あぶら さとう	★血やにくになる★ ぶたにく あじ 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 カリフラワー ブロッコリー パプリカ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら コーン

21	22	23
うみひ 海の日	ごはん みそ汁 (小松菜・ごぼう・長ネギ) 揚げ豆腐 もやしときゅうりの梅和え 牛乳	ピビンパ丼 みそ汁 (キャベツ・なす・エノキ) 厚焼玉子 牛乳
	721kcal	699kcal
	★血やにくくなる★ あげとうふ 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 にんじん こまつな ごぼう ねぎ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら	★血やにくくなる★ ぶたにく 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 なす えのき キャベツ ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

千エック! 飲み物の砂糖の量

ジュース(果実飲料) 500mL / 砂糖相当量約53g

スティックシュガー 17% 本分

スポーツドリンク 500mL / 砂糖相当量約31g

スティックシュガー 10% 本分

※スティックシュガー 1本当たりの砂糖の量は3gです。

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。



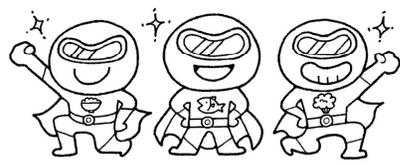
※献立は都合により変更することがあります。
※給食の献立は、学校のホームページでも見るができます。

給食だより

25	26	27	28	29
ごはん 和風コンソメスープ (大根・マッシュルーム・長ネギ) チーズインハンバーグ ごぼうサラダ 牛乳	野菜塩ラーメン 春巻き どらやき 牛乳	中華丼 わかめスープ チキンサラダ 牛乳	黒糖コッパン 南瓜とベーコンのスープ フィレオチキン ブロッコリーサラダ ミルクコーヒー	ごはん 豚汁 さばの塩焼き 菊花和え 牛乳
720kcal	696kcal	736kcal	748kcal	674kcal
★血やにくくなる★ ごま とりにく チーズインハンバーグ ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ きゅうり にんじん だいこん マッシュルーム ながねぎ ごぼう ★力や熱のもとになる★ ごはん コーン さとう	★血やにくくなる★ ぶたにく あさり なると はるまき きゅうにゅう ★体の調子を整える★ キャベツ もやし ねぎ にんじん ★力や熱のもとになる★ ちゅうかめん あぶら どらやき	★血やにくくなる★ ぶたにく なまあげ なると とりにく わかめ きゅうにゅう ★体の調子を整える★ たけのこ ちんげんさい にんじん はくさい たまねぎ きぬさや パプリカ ながねぎ しいたけ ブロッコリー きゅうり ★力や熱のもとになる★ ごはん さとう あぶら かたくりこ	★血やにくくなる★ ベーコン フィレオチキン ぎゅうにゅう ★体の調子を整える★ かぼちゃ ブロッコリー にんじん カリフラワー パプリカ ★力や熱のもとになる★ ことうコッパン コーン あぶら ミルク	★血やにくくなる★ ぶたにく さば ちくわ きゅうにゅう ★体の調子を整える★ はくさい ごぼう にんじん きく だいこん こんにやく ながねぎ ほうれんそう キャベツ もやし ★力や熱のもとになる★ ごはん あぶら さとう

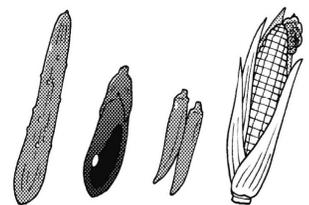
しっかり食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 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。



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



正解はオクラです。オクラに英名で「オクラ (okra)」とあります。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。

©G&C/255



7月の給食目標
おやつカゴのたべすぎ
のみにすぎにちゅういほう