



2022年

# 7月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品		血や肉になり、体をつくる		緑色の食品		体の調子をととのえる															
月	火	水	木	金																					
<p>気温が上がり、日差しもずいぶん強くなってきました。暑さのために食欲が落ちたり、夏バテのために食欲が落ちたり、夏バテをしたりしてませんか？暑さに負けず、元気に過ごせるように、水分の補給や食事に気を配りましょう。</p> <p><b>こまめに水分を補給しましょう</b></p> <p>水分補給は、少しずつ、こまめに行くとよいといわれています。気温が高いと、汗によって水分が失われてしまうため、より注意が必要です。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。</p> 					1	小 622 kcal	中 721 kcal	<p>ごはん</p> <p>牛乳</p> <p>みそ汁（ふき、油揚げ）</p> <p>いわしの生姜煮</p> <p>豚キムチ炒め</p>		<p>7月平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>たん白質</td> <td>26.7g</td> <td>30.8g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.4g</td> <td>21.7g</td> </tr> <tr> <td>食塩相当量</td> <td>2.7g</td> <td>3.4g</td> </tr> </table>			小	中	たん白質	26.7g	30.8g	脂質	19.4g	21.7g	食塩相当量	2.7g	3.4g	<p>黄 ごはん・ごまあぶら・ごま・さとう</p> <p>赤 牛乳・あぶらあげ・みそ・いわし・ぶたにく</p> <p>緑 ふき・はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり</p>	
	小	中																							
たん白質	26.7g	30.8g																							
脂質	19.4g	21.7g																							
食塩相当量	2.7g	3.4g																							
4	小 604 kcal 中 700 kcal	5	小 625 kcal 中 730 kcal	6	小 733 kcal 中 915 kcal	7	小 768 kcal 中 912 kcal	8	小 671 kcal 中 784 kcal	<p>・ごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・みそ汁（白菜、なめこ）</p> <p>・鶏肉の梅パン粉焼き</p> <p>・中華風サラダ</p> <p>黄 ごはん・パン粉・はるさめ・さとう・ごまあぶら</p> <p>赤 牛乳・みそ・とりにく・たまご・ハム</p> <p>緑 はくさい・なめこ・きゅうり・にんじん・みかん缶</p>															
11	小 656 kcal 中 822 kcal	12	小 612 kcal 中 722 kcal	13	小 657 kcal 中 817 kcal	14	小 648 kcal 中 741 kcal	15	小 690 kcal 中 804 kcal	<p>・わかめごはん</p> <p>・牛乳</p> <p>・豚汁</p> <p>・肉ぎょうざ（小2、中高3ヶ）</p> <p>・もやしとツナの和えもの</p> <p>黄 ごはん・じゃがいも・ぎょうざの皮</p> <p>赤 牛乳・ぶたにく・とうふ・みそ・ひきにく・ツナ</p> <p>緑 にんじん・はくさい・だいこん・長ねぎ・ごぼう・突こんにやく・もやし・きゅうり</p>															
18	海の日		19	小 585 kcal 中 678 kcal	20	小 619 kcal 中 732 kcal	21	小 686 kcal 中 750 kcal	22	小 632 kcal 中 741 kcal	<p>・五目うどん</p> <p>・牛乳</p> <p>・ブロッコリーの</p> <p>おおかあえ</p> <p>・学給だいふく</p> <p>黄 うどん・ごま</p> <p>赤 牛乳・とりにく・なると・あぶらあげのり</p> <p>緑 にんじん・ながねぎ・しいたけ・ごぼう・ブロッコリー</p>														

