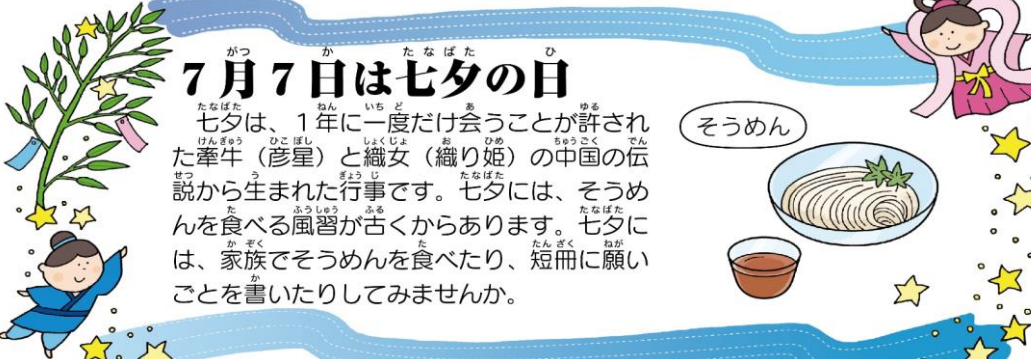




こんだてよていひょう
献立予定表



水分補給で 熱中症予防 水分は、のどがかわく前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとります。熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとみましょう。 	1 しおらーめん 塩ラーメン (中華めん) (ラーメンスープ) 牛乳 わかめの酢の物 おからドーナツ エネルギー 722 kcal たんぱくしつ 30.9 g しよくえん 3.5 g	2 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 あじのにんにくしょうがやき アジのにんにく生姜焼き びり辛肉じゃが ピリ辛肉じゃが ごまみそ汁 ごまみそ汁 エネルギー 722 kcal たんぱくしつ 31.9 g しよくえん 2.2 g	3 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 とりにくのちりそーすいため 鶏肉のチリソース炒め あおなほんずあえ 青菜のぼん酢和え わんだんすーぶ ワンドンスープ エネルギー 766 kcal たんぱくしつ 25.8 g しよくえん 2.5 g	4 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ごもくたまごやき 五目玉子焼き いためびーふん 炒めビーフン かみなり汁 かみなり汁 エネルギー 739 kcal たんぱくしつ 26.4 g しよくえん 2.7 g
7 《たなばたこんだて》 《七夕献立》 はちみつぱん はちみつぱん 牛乳 星形コロッケ チーズサラダ 天の川スープ 七夕ゼリー エネルギー 743 kcal たんぱくしつ 24.1 g しよくえん 3.2 g	8 カレーうどん カレーうどん (ソフトめん) (うどん汁) 発酵乳(プレーン) 木の葉揚げ 即席漬 エネルギー 776 kcal たんぱくしつ 30.4 g しよくえん 2.8 g	9 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 わふうはんぱーぐ 和風ハンバーグ マカロニサラダ 高野豆腐のスープ エネルギー 780 kcal たんぱくしつ 27.2 g しよくえん 2.4 g	10 ごはん(べんとう) ご飯(弁当) ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにくときくらげのたまごいため 豚肉ときくらげの卵炒め シラス和え サムゲタンスープ エネルギー 746 kcal たんぱくしつ 25.8 g しよくえん 3 g	11 きむちやーはん キムチチャーハン ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐のサラダ 豆腐のサラダ ヨーグルト エネルギー 743 kcal たんぱくしつ 27.4 g しよくえん 2.4 g
14 ガーリックチーズパン ガーリックチーズパン 牛乳 ボークビーンズ ブロッコリーのソテー エネルギー 723 kcal たんぱくしつ 29.7 g しよくえん 3.1 g	15 ひやしちゅうか 冷やし中華 (中華めん) (冷やし中華の具) 牛乳 白身魚の天ぷら エネルギー 785 kcal たんぱくしつ 31.3 g しよくえん 3.7 g	16 すたみなぶたどん スタミナ豚丼 (麦ご飯) (スタミナ豚丼の具) 牛乳 ごま酢和え エネルギー 721 kcal たんぱくしつ 27 g しよくえん 1.8 g	17 むぎごはん 麦ご飯 ぎゅうにゅう 牛乳 ほねごとさんまに 骨ごとサンマ煮 ゆかり和え むらくも汁 エネルギー 705 kcal たんぱくしつ 30.4 g しよくえん 2.6 g	18 《おきなわのあじ》 《沖縄の味》 タコライス タコライス (麦ご飯) (タコライスの具) 飲むヨーグルト もずくスープ ソーダアイス エネルギー 714 kcal たんぱくしつ 26.2 g しよくえん 2.1 g
21 なつやすみ(～8/31) 夏休み(～8/31) 	7月7日は七夕の日 七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。 			

あつ やす
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。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいもの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。
---	---	---	---

物資の都合により、献立が変更となる場合があります。

栄養価の値は、中学部・高等部の値となります。小学部は、目安として1・2年生が7割、3・4年生が8割、5・6年生が9割程度です。