

# 7がつこんだて

益田市教育委員会



## 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやくやくはねになるしよくひん  
 緑(みどり)・・・からだのちようしきととのえるしよくひん  
 黄(き)・・・ねつちからになるしよくひん



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日			
<p><b>7月の給食テーマ「暑さに負けない食事をしよう！」</b></p> <p>だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は夏ばてや熱中症が心配です。食事や水分をしっかりととり、暑さに負けない体を作りましょう。</p> <p>----- 夏を元気に過ごすための <b>夏ばて対策</b> -----</p> <p>こまめに水分補給をしよう <b>栄養バランスのよい食事をとろう</b> <b>しっかり睡眠をとろう</b></p> <p> のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。</p> <p> 主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。</p> <p> 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。</p>							
<p><b>1</b> <b>牛乳</b></p> <p>あらめのサラダ ハンバーグのトマトソース むぎごはん ●コーンのたまごスープ</p> <p>エネルギー 小 666 kcal 中 842 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう あらめ ぶなめじ コーン エリンギ パセリ たまねぎ さとう きゅうり キヤベツ にんじん                  こめ ごまあぶら むぎ さとう パンこ あぶら かたくりこ</p>	<p><b>2</b> <b>牛乳</b></p> <p>きゅうりのうめあえ いわしのかばやき ごはん ●じゃがいものみそ汁</p> <p>エネルギー 小 623 kcal 中 748 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう いわし ぎゅうり なす にんじん コーン うめ たまねぎ ねぎ                  こめ かたくりこ ごま あぶら じゃがいも さとう</p>	<p><b>3</b> <b>牛乳</b></p> <p>チキンメンチカツ ひやしちゅうか</p> <p>エネルギー 小 623 kcal 中 739 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう きゅうり たまねぎ ちゅうかめん じゃがいも やし ごまあぶら ごま ボークハム にんじん マラマンジェ とりにつく こまつな パンこ キヤベツ こむぎ あぶら ちきん</p>	<p><b>6</b> <b>牛乳</b></p> <p>のりサラダ シラのゆずソースかけ ごはん かぼちゃのコンソメスープ</p> <p>エネルギー 小 647 kcal 中 797 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう のり シラ ほうれん草 キヌサヤ キヤベツ かぼちゃ もみのり パーコン にんじん                  こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら</p>	<p><b>7</b> <b>牛乳</b></p> <p>なつみかん とうりのてりやき えだまめとコーンのゆかりごはん</p> <p>エネルギー 小 706 kcal 中 850 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう なつみかん とうり ちやうだい とうり ちやうだい とうり ちやうだい                  こめ えだまめ キヤベツ コーン にんじん さとう ごまあぶら しょうが オクラ さやめい とうり</p>	<p><b>8</b> <b>牛乳</b></p> <p>●パンサンス チンジャオロース むぎごはん ぎょうぎスープ</p> <p>エネルギー 小 682 kcal 中 845 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう たけのこ きゅうり たまねぎ もやし ビーマン しょうが にんじん ねぎ にんにく キヤベツ                  こめ ごまあぶら むぎ こむぎ さとう かたくりこ はるさめ あぶら</p>	<p><b>9</b> <b>牛乳</b></p> <p>●タラモサラタ カラマリ ピラフィア レヴィスィアスープ</p> <p>エネルギー 小 696 kcal 中 846 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう タラモ サラタ カラマリ ピラフィア レヴィスィア スープ                  こめ こむぎこ あぶら じゃがいも じゃがいも じゃがいも</p>	<p><b>10</b> <b>牛乳</b></p> <p>きのことわかめのサラダ さばのばいにくソース ごはん よもぎだんごじる</p> <p>エネルギー 小 678 kcal 中 826 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう きのこと わかめ さば わかめ みそ                  こめ ほうれん草 しょうが ねぎ さとう こむぎこ しらたまこ</p>
<p><b>13</b> <b>牛乳</b></p> <p>アーモンド あえ さごしのさいきょうやき ごはん とりつくねじる</p> <p>エネルギー 小 636 kcal 中 773 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう アーモンド さごし ねぎ                  こめ アーモンド かたくりこ</p>	<p><b>14</b> <b>牛乳</b></p> <p>きりぼしだいこんのサラダ きびなごのからあげ むぎごはん もずくどんぐ</p> <p>エネルギー 小 669 kcal 中 826 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう きりぼし だいこん ねぎ                  こめ きびなご しょうが ねぎ</p>	<p><b>15</b> <b>牛乳</b></p> <p>●ブロッコリーのレモンサラダ ツナマヨオムレツ むぎごはん ミネストローネ</p> <p>エネルギー 小 643 kcal 中 764 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう ブロッコリー トマト ツナマヨオムレツ チキンハム ねぎ しょうが しょうが しょうが</p>	<p><b>16</b> <b>牛乳</b></p> <p>●れいとうみかん りっちゃんのリッキョウサラダ ごはん てぐりルーのなつやさいカレー</p> <p>エネルギー 小 739 kcal 中 908 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう りっちゃんのリッキョウサラダ                  こめ じゃがいも じゃがいも</p>	<p><b>17</b> <b>牛乳</b></p> <p>いかと きゅうりのごまずあえ あげ豆腐のくみそかけ ごはん エリンギと はるさめのすましじる</p> <p>エネルギー 小 643 kcal 中 794 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう いかと きゅうり 豆腐 ねぎ                  こめ しょうが しょうが</p>			
<p><b>20</b> <b>牛乳</b></p> <p>ひじきサラダ かぼちゃグラタン コッペパン コーンのコンソメスープ</p> <p>エネルギー 小 666 kcal 中 804 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう ひじき かぼちゃ コーン                  こめ かぼちゃ</p>	<p><b>21</b> <b>牛乳</b></p> <p>きりぼしだいこんと あじのきゅうりのなんばんづけ むぎごはん キヤベツと あつあげのみそ汁</p> <p>エネルギー 小 664 kcal 中 816 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう きりぼし だいこん ねぎ                  こめ あじのきゅうり</p>	<p><b>22</b> <b>牛乳</b></p> <p>●パンプキン サラダ スコッチエッグ むぎごはん ABCスープ</p> <p>エネルギー 小 700 kcal 中 831 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう パンプキン サラダ スコッチエッグ                  こめ しょうが</p>	<p><b>23</b> <b>牛乳</b></p> <p>うみ海の日</p>	<p><b>24</b> <b>牛乳</b></p> <p>スポーツの日</p>			
<p><b>27</b> <b>牛乳</b></p> <p>●もやし とうりのナムル とうりのチリソースいため ごはん わかめスープ</p> <p>エネルギー 小 679 kcal 中 840 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう もやし とうり しょうが</p>	<p><b>28</b> <b>牛乳</b></p> <p>●ごぼう サラダ さごしのムニエル むぎごはん とうふスープ</p> <p>エネルギー 小 634 kcal 中 780 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう ごぼう サラダ さごし                  こめ とうふ</p>	<p><b>29</b> <b>牛乳</b></p> <p>●みとのさちどんのぐ(ナムル) みとのさちどんのぐ(しぐれに) むぎごはん だんごじる</p> <p>エネルギー 小 628 kcal 中 776 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう みとのさちどんのぐ(ナムル) みとのさちどんのぐ(しぐれに)                  こめ しょうが</p>	<p><b>30</b> <b>牛乳</b></p> <p>●きりぼしだいこんのちゅうかいため さけのごまマヨネーズやき ごはん なすとあぶらあげのみそ汁</p> <p>エネルギー 小 601 kcal 中 742 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう きりぼし だいこん ねぎ                  こめ さけ</p>	<p><b>31</b> <b>牛乳</b></p> <p>●こんぶサラダ ぶたにつくのスタミナやき ごはん トマトスープ</p> <p>エネルギー 小 665 kcal 中 810 kcal                  赤 緑 黄                  ぎゅうにゅう こんぶ サラダ ぶたにつく                  こめ トマト</p>			