

清心小学校 7月メニュー

7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)
玄米入りご飯 厚揚げ野菜の ケチャップ炒め しらす野菜の磯和え ポテトフライ みそ汁	玄米入りご飯 白身魚の胡麻味噌焼 野菜と納豆の和え物 もやし胡瓜の おかか和え 春雨スープ	♪人気メニュー 「めんの日」 しょう油ラーメン 揚げぎょうざ ブロッコリーサラダ	玄米入りご飯 さばの塩焼き 五目金平 酢の物 みそ汁	♪七夕 七夕ちらし寿司 鶏の照り焼き 野菜胡麻和え 七夕すまし 七夕デザート
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
721kcal	608kcal	655kcal	673kcal	681kcal
7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)
玄米入りご飯 豚と野菜の生姜焼き 野菜たくわん納豆 トマト みそ汁	玄米入りご飯 白身魚のチリソース風 パリパリサラダ にらもやし炒め みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げと じゃが芋のそぼろ煮 春雨トマトサラダ 青梗菜と麩のお浸し みそ汁	♪ミネラルいっぱい しらすわかめご飯 瀬戸内さわらの 塩麹焼き 栄養いっぱい煮物 かぼちゃ素揚げ みそ汁	♪人気メニュー 夏野菜キーマカレー 海藻サラダ 冷凍みかん
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
676kcal	601kcal	639kcal	706kcal	617kcal
7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)
海の日 お休み 	玄米入りご飯 鮭の胡麻みりん焼き オクラ納豆和え 海苔塩ポテト みそ汁	玄米入りご飯 厚揚げチャンプル ツナマカロニ 和風サラダ ゴーヤのつくだ煮 みそ汁	♪午前下校 ♪連島れんこん ♪重ね煮 玄米入りご飯 連島蓮根コロケ ひじき五目煮 そうめん瓜甘酢和え 重ね煮みそ汁	終業式 「めんの日」 ぶっかけうどん 甘辛ごぼう ささみ野菜サラダ
	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
	752kcal	733kcal	656kcal	504kcal
7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)
夏休み	玄米入りご飯 ブルコギ風炒め 野菜の煮びたし かぼちゃ素揚げ みそ汁	玄米入りご飯 鮭のパン粉焼き 野菜のポン酢納豆和え ちくわの磯辺揚げ みそ汁	ラタテュユライス ひじきサラダ ぶどうゼリー	♪まごわやさしい 枝豆ごはん さばのみぞれ煮 パリパリサラダ トマト みそ汁
	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
	664kcal	720kcal	688kcal	620kcal
7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	 自然派 給食 CENTRAL FOODS  7月   	
夏休み	玄米入りご飯 鶏肉野菜の甘酢炒め マカロニ塩昆布サラダ アスパラのお浸し みそ汁	玄米入りご飯 さわらの漬け焼き 大豆ミンチと 野菜おかか炒め 車麩カツ みそ汁		
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)		
422kcal	749kcal	691kcal	1ヶ月平均 (牛乳含む) 656kcal 基準値平均650kcal	

※栄養価表示について※
 素材の国産品による誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
 「目安」としての表示にご理解願います。
 ※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。



しょく つうしん ＜食のちから通信＞ 2024年7月号



♪暑さに負けない食生活を送ろう♪

厚さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどい時には病気になってしまうことを言います。暑い夏を元気に乗り切るためには、規則正しい食生活がポイントになります。

＜朝・昼・夕の食事を欠かさずに＞

三度の食事を、毎日同じ時間に
食べることで生活リズムも整います。
夏休みも「早寝・早起き・朝ごはん」を
心がけましょう。



＜冷たいものをとりすぎない＞

冷たいものをとりすぎると、胃腸に負担がかかり、
食欲が低下します。また、アイスクリームや
清涼飲料水などは、かなりの糖分が含まれているので
とりすぎには気をつけましょう。

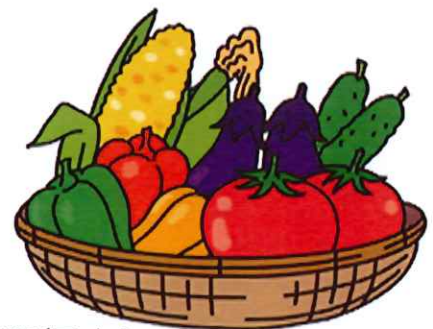
＜ビタミンB₁を含む食品を食べよう＞

ビタミンB₁には、疲労回復や夏バテ予防の効果があります。ビタミンB₁を
多く含む食品（豚肉・うなぎ・種実類・玄米など）を料理に取り入れてみましょう。



＜旬の夏野菜を食べよう＞

夏野菜には、ビタミン類がたくさん含まれています。
汗と一緒にビタミン類も流れてしまうので、
旬の夏野菜を食べて補給しましょう。



＜自然派給食：公式Instagram・Facebook・YouTube配信中＞



食のちからを。

CENTRAL FOODS