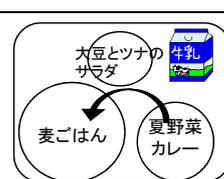
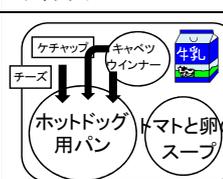
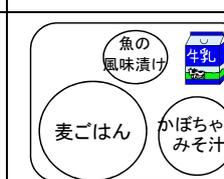
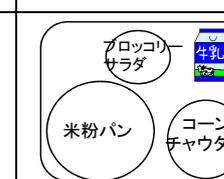
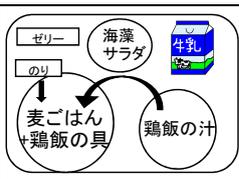


曜	月	火	水	木	金
日	15	16	17	18	19《食育の日》
献立名	うみ ひ 海の日 	なつ や さい 夏野菜カレー 牛乳 大豆とツナのサラダ	ホットドッグ 牛乳 トマトと卵のスープ (ウインナー キャベツ) スティックチーズ	むぎ 麦ごはん 牛乳 かぼちやのみそ汁 魚の風味漬け	こめ 米粉パン 牛乳 コーンチャウダー ブロッコリーサラダ
配膳図					
黄		こめ むぎ サラダ油	ホットドック用パン じゃがいも	こめ むぎ でんぷん 油 さとう マヨネーズ	米粉パン じゃがいも こむぎ サラダ油
赤		とりにく チーズ だいず ツナ 牛乳	ベーコン ウインナー チーズ たまご 牛乳	しろみ魚 とうふ うすあげ わかめ みそ 牛乳	ベーコン ツナ 牛乳
緑		たまねぎ にんじん かぼちや なす 青豆 きゅうり とうもろこし りんご	たまねぎ トマト にんじん パセリ キャベツ	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ レモン かぼちや	にんじん たまねぎ とうもろこし ブロッコリー きゅうり
栄養価	小学校 エネルギー 717kcal たんぱく質 26.2g 脂質 24.4g 中学校 エネルギー 867kcal たんぱく質 30.8g 脂質 27.8g	エネルギー 655kcal たんぱく質 27.0g 脂質 29.2g エネルギー 772kcal たんぱく質 30.8g 脂質 32.3g	エネルギー 678kcal たんぱく質 28.5g 脂質 20.5g エネルギー 820kcal たんぱく質 33.5g 脂質 23.2g	エネルギー 649kcal たんぱく質 26.8g 脂質 24.3g エネルギー 789kcal たんぱく質 32.3g 脂質 28.2g	
日	22	<div style="text-align: center;"> <p>の なつ</p> <h2>どんなものを飲んで、この夏をすごしますか？</h2>  <p>あつ なつ げんき じょうず すいぶんほきゅう 暑い夏を元気に過ごすためには、上手に水分補給をしていくことが大切です。 ふだん とき すいぶんほきゅう ちが スポーツをするときと普段の時は、水分補給にも違いがあります。 つぎ き すいぶんほきゅう こころ 次のようなポイントに気をつけて水分補給するように心がけましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="width: 45%;"> <p>ポイント1 清涼飲料の飲みすぎに注意！ あま 甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると とうぶん まんぷく しよくじ 糖分のとりすぎになったり、満腹になり食事が ちんとなれなったりする場合があります。</p>  </div> <div style="width: 45%;"> <p>ポイント2 たくさん汗をかいたら塩分に注目！ あせ スポーツをするとたくさん汗をかきます。 このときたくさん塩分などが失われるので、うすめた スポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲み 物がおすすです。</p>  </div> </div> <p>ポイント3 のどがかわく前に水分補給！ まえ すいぶん ほきゅう ふだん すいぶんほきゅう ちよ みず じゆうぶん 普段の水分補給はお茶や水などで十分です。またスポーツの時は、 すいぶんほきゅう ねつちゆうしょう よほ がかわいていなくてもこまめに水分補給することで、熱中症の予防に もつながっていきます。</p>  </div>			
献立名	けいはん ぎゅうにゅう 鶏飯 牛乳 海藻サラダ ひゅうが なつ 日向夏みかんゼリー				
配膳図					
黄	こめ むぎ さとう ゼリー				
赤	とりにく たまご のり 牛乳 わかめ くきわかめ こんぶ かんてん 赤のり やなぎのり とさかのり かえでのり				
緑	ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし 山川づけ				
栄養価	小学校 エネルギー 590kcal たんぱく質 26.5g 脂質 13.4g 中学校 エネルギー 706kcal たんぱく質 31.0g 脂質 14.6g				

※ 黄・・・エネルギーになる食品 赤・・・体をつくる食品 緑・・・体の調子を整える食品 と3つの食品群に分けています。