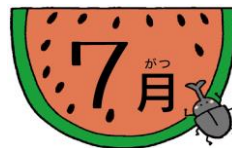




1日(水)		2日(木)		3日(金)	
ごはん / 牛乳		ごはん / 牛乳		ごはん / 牛乳	
さごしの香味焼き		わさびコロッケ		親子煮	
1 さごし 小50g	1切	5 わさびコロッケ★小麦 小50g	1こ	かつおだし汁	15
1 さごし 中70g	1切	5 わさびコロッケ★小麦 中70g	1こ	1 鶏もも肉	30
4 にんにく	0.5	6 ひまわり油 (揚げ油)	5	酒	1.5
4 しょうが	0.5	まぜっこサラダ		3 にんじん	5
みりん	1	4 キャベツ	25	4 玉ねぎ	20
5 三温糖	0.5	4 だいこん	15	4 干し椎茸	0.5
こいくちしょうゆ	2.5	3 にんじん	5	1 かまぼこ細切り	10
6 ごま油	1	2 かつお節	0.5	5 三温糖	2
かおり和え		2 乾燥ちりめん	2.2	1 本みりん	1.5
4 きゅうり	10	6 白いりごま	1.1	1 こいくちしょうゆ	4.5
3 にんじん	4	6 ひまわり油	0.5	1 凍り豆腐	4
4 キャベツ	28	天然塩	0.05	1 ★たまご	25
4 千切りだいこん漬	8	黒こしょう	0.01	3 糸みつば	3
うすくちしょうゆ	0.5	うすくちしょうゆ	1	こんぶ和え	
6 白いりごま	1.1	青菜ときのこのスープ		4 キャベツ	35
手作り肉団子スープ		6 ひまわり油	1	4 きゅうり	10
1 豚ひき肉	15	4 にんにく	0.5	3 にんじん	5
1 鶏ひき肉	20	4 セロリー	5	2 細切りこんぶ	1
4 しょうが	0.6	1 ベーコン	10	うすくちしょうゆ	1.5
4 ねぎ	2.5	油揚げのみそ汁		油揚げのみそ汁	
酒	2	3 にんじん	10	かつおだし	2.5
天然塩	0.1	4 しめじ	10	4 もやし	20
5 かたくり粉	2	4 えのきたけ	10	4 だいこん	15
4 ごぼう	5	1 大豆(国産、乾)	8	1 油揚げ	10
3 にんじん	10	チキンフィヨン	3	1 常念みそ	7
4 玉ねぎ	20	うすくちしょうゆ	2	4 はくさい	15
チキンフィヨン	5	天然塩	0.3	4 ねぎ	5
酒	1	黒こしょう	0.02	水分補給は水か麦茶にしよう	
うすくちしょうゆ	4	3 こまつな	7	ジュース(果実飲料) やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。	
天然塩	0.1	わさびコロッケは、安曇野産のわさび・たまねぎ・じゃがいも・豚肉を使って作られる、安曇野市の学校給食オリジナルのコロッケです。		鶏肉とたまごを使っているので親子煮といいます。名前からどんな料理か想像してみるのも楽しいですね。	
黒こしょう	0.02	7月最初の給食は、手作りの肉団子スープを作ります。調理員さんがひとつひとつ、スープに肉ダネを落として作ってくださいます。		583kcal 30.3g 19.4g 296mg 1.9g	
3 チンゲンサイ	8	736kcal 24.7g 29.3g 353mg 3.1g		727kcal 36.0g 20.8g 401mg 3.3g	



あつ 暑さに負けないからだをつくろう!

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

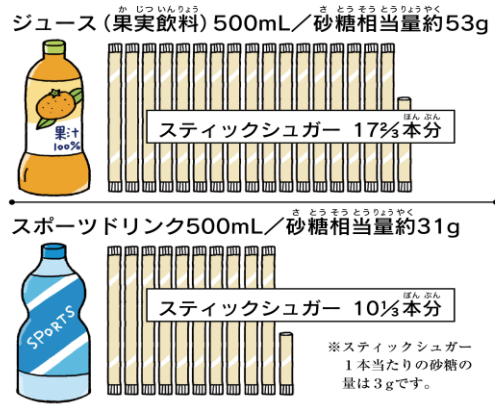
いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前には、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

チェック! 飲み物の砂糖の量



冷たいジュースがおいしい季節ですが、ジュースには砂糖が多く含まれるため、飲む量には注意が必要です。冷たいと甘みを感じにくいので、思っているよりもたくさんの砂糖が入っているかもしれません。

熱中症対策におすすめなのが、朝ごはんにも具だくさんのお味噌汁を飲むことです。ミネラル・水分も補給でき、栄養バランスも整います。こまめに水分補給もしながら、暑い夏も元気に過ごしましょう。

上段…小3・4年生 下段…中学生 の栄養価です。
左から、【エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量】が記載されています。





6日(月)	7日(火)七夕献立	8日(水)	9日(木)	10日(金)
ごはん / 牛乳	冷やし細うどん★小麦 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳	ごはん / 牛乳
豚肉のしょうが炒め	笹かまぼこの磯辺揚げ	タコライス ^の 具	しいらの塩こうじ焼き	鶏肉の梅ソース
6 ひまわり油 1 4 しょうが 1 1 豚もも肉 50 酒 1.5 5 三温糖 0.5 4 玉ねぎ 25 5 三色こんにやく 18 本みりん 1 こいくちしょうゆ 3 天然塩 0.05 2 粉寒天 0.5 3 赤パプリカ 5	1 笹かまぼこ 小20g 2本 1 笹かまぼこ 中30g 2本 5 かたくり粉 2 5 米粉 2 2 あおのり 0.2 6 ひまわり油(揚げ油) 5	6 ひまわり油 0.5 4 にんにく 0.5 1 豚ひき肉 45 4 玉ねぎ 30 1 大豆フレーク 6 トウバンジャン 0.15 チリパウダー 0.05 パプリカパウダー 0.1 三温糖 0.9 こいくちしょうゆ 1 天然塩 0.2 黒こしょう 0.02 トマトケチャップ 12	1 しいら 小50g 1切 1 しいら 中70g 1切 塩麴 3.8	1 鶏もも肉 小50g 1切 1 鶏もも肉 中70g 1切 天然塩 0.05 酒 1 白こしょう 0.02
まめまめサラダ	冷やしうどん ^の 具	チーズ ^と 和え	鉄火 ^な す	納豆 ^サ ラダ
4 むきえだまめ 10 1 ゆで大豆 10 3 にんじん 4 4 きゅうり 10 4 キャベツ 20 6 ひまわり油 0.8 酢 1.5 うすくちしょうゆ 2.2 5 三温糖 1	4 きゅうり 15 4 もやし 30 3 にんじん 12 4 キャベツ 20 6 ごま油 1.2 1 ロースハム 20	4 キャベツ 35 3 トマト 15 2 プロセスチーズ★乳 12 天然塩 0.1 白こしょう 0.01	6 ひまわり油 1.5 トウバンジャン 0.08 1 鶏ひき肉 15 3 にんじん 4 4 玉ねぎ 25 4 なす 25 3 青ピーマン 4 5 三温糖 0.8 本みりん 1 1 常念みそ 3.8	4 キャベツ 15 4 だいこん 20 4 きゅうり 5 3 にんじん 5 1 ひきわり納豆 10 天然塩 0.05 うすくちしょうゆ 0.6 酢 1 6 ノンエッグマヨネーズ 10
けんちん ^汁	フルーツ ^白 玉	やさい ^ス ープ	かきたま ^汁	厚揚げ ^の みそ ^汁
4 かつおだし 2.5 4 ごぼう 5 4 だいこん 25 3 にんじん 10 5 つきこんにやく 10 1 木綿豆腐 15 こいくちしょうゆ 4 本みりん 1 天然塩 0.15 トウバンジャン 0.1 4 ねぎ 5 6 ごま油 0.3	4 ブルーベリー 10 4 みかんシロップ漬け 18 4 パインシロップ漬け 20 5 カラフルボール 25 5 星型ナタデココ 8	6 ひまわり油 0.5 4 セロリー 3 4 鶏むね肉 10 酒 1 4 玉ねぎ 15 4 しめじ 8 3 にんじん 10 4 スッキーニ 8 チキンフィヨン 3 うすくちしょうゆ 3 黒こしょう 0.02 天然塩 0.2 3 チンゲンサイ 5	4 かつおだし 2.5 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 8 4 えのきたけ 10 天然塩 0.15 うすくちしょうゆ 4 1 ★たまご 20 4 ねぎ 5	1 煮干しだし 2.5 4 堀金厚揚げ 20 4 玉ねぎ 25 3 にんじん 10 4 しめじ 8 1 常念みそ 7 4 ねぎ 5
食欲が落ちやすい時期ですが、しょうがのさわやかな風味で食欲アップです。	今年の七夕献立は、行事食のそうめんにならって、細うどんを取り入れました。安曇野のブルーベリー入りのフルーツ白玉と合わせてお楽しみに！	メキシコ料理のタコスの具を、ごはんに合わせて食べる料理がタコライスです。タコライスの具とチーズ和えをごはんのせて、いただきます。	鉄火なすは、夏野菜をみそで炒めてつくります。長野県でよく食べられ、おやきの具材になることもありますね。ごはんのおかずにぴったりです。	710(なっとう)の語呂合わせにちなんで、納豆サラダを取り入れました。希望献立にもあがってくる、大人気メニューです。
578kcal 27.1g 18.1g 310mg 1.8g 719kcal 33.1g 21.3g 335mg 2.5g	655kcal 28.1g 18.6g 281mg 3.5g 770kcal 24.4g 21.4g 281mg 2.4g	604kcal 28.5g 21.8g 386mg 2.0g 755kcal 34.9g 26.5g 432mg 2.7g	582kcal 29.3g 18.1g 352mg 1.9g 718kcal 34.9g 20.9g 381mg 2.5g	610kcal 25.5g 22.0g 320mg 1.9g 767kcal 31.8g 27.0g 349mg 2.6g

飲み残しの
ペットボトルに
注意!

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



しっかりと食べて



夏ばて予防!

赤 の 食 品	からだをつくる	◇たんぱく質を多く含む食品	1群	緑 の 食 品	からだの調子を整える	◇ビタミンを多く含む食品	3群	黄 の 食 品	エネルギーに	◇炭水化物を多く含む食品	5群
		◇無機質(カルシウム)を多く含む食品	2群			◇ビタミンを多く含む食品	4群			◇脂質を多く含む食品	6群