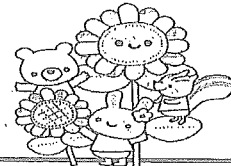


# 令和元年度7月こんだてひょう



伊豆の国市立 韮山小学校  
韮山南小学校

日	曜	牛乳	こんだて	〈赤〉 おもに体をつくる もとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整える もとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
				たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質		
1	月	○	ソフトめん				小麦粉		592kcal 19.4g 23%	
			つけナポリタン	ウインナー		にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト、ピーマン、マッシュルーム	小麦粉	オリーブ油、バター		
			ポテトとやさいのサラダ			胡瓜、キャベツ	じゃが芋、砂糖			
			ゆでとうもろこし			とうもろこし				
			にゅうさんきんいんりょう			乳酸菌飲料				
2	火	○	むぎごはん				精白米、麦		588kcal 25.6g 23%	
			ぶたにくのしょうがやき	豚肉		しょうが、玉ねぎ、ピーマン	でん粉	油		
			やさいのばいにくあえ	かつお節		小松菜、もやし、人参、梅干し	砂糖			
			キャベツとじゃがいものみそしる	みそ、豆腐、油揚げ		キャベツ、ねぎ	じゃが芋			
			アンデスメロン			アンデスメロン				
3	水	○	ナン				小麦粉、砂糖		619kcal 26.2g 35%	
			ドライカレー	豚肉、大豆	チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、マッシュルーム	砂糖	油、カレールウ		
			フライトポテトサラダ			キャベツ、人参、胡瓜	じゃが芋	油		
			ミニトマト			ミニトマト				
4	木	○	むぎごはん				精白米、麦		581kcal 25.9g 31%	
			しおさば	鯖						
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜、キャベツ、人参、しらたき	砂糖	ごま油		
			かきたまじる	豆腐、卵、ベーコン		玉ねぎ、チンゲン菜	でん粉			
			オレンジ			オレンジ				
5	金	○	ちらしずし	卵		人参、竹の子、干し椎茸、絹さや	精白米、麦、砂糖		602kcal 19.0g 26%	七夕献立
			ほしのコロック	鶏肉、豚肉			じゃが芋、パン粉、小麦粉	油		
			やさいのごまあえ			もやし、キャベツ、胡瓜		ごま		
			たなばたそうめんじる	かまぼこ、鶏肉		玉ねぎ、人参、えのき、小松菜	そうめん			
			たなばたゼリー		寒天	レモン、ぶどう、みかん果汁	水あめ、砂糖			
8	月	○	むぎごはん				精白米、麦		609kcal 21.8g 31%	
			マーボーなす	豚肉、豆腐、みそ		にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、なす、竹の子、干し椎茸、ねぎ	砂糖、でん粉	ごま油		
			やきギョーザ	豚肉、鶏肉		キャベツ、玉ねぎ、にら、しょうが	小麦粉			
			もやしのナムル			もやし、キャベツ、小松菜	砂糖	ごま、ごま油		
9	火	○	メキシカンライス	ウインナー		人参、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマン、パプリカ、にんにく	精白米	油	582kcal 24.3g 34%	
			チキンカツ	鶏肉、卵			小麦粉、パン粉	油		
			みかんサラダ			キャベツ、胡瓜、みかん缶	砂糖			
			トマトとたまごのスープ	卵		玉ねぎ、トマト、小松菜	でん粉			
10	水	○	バターロールパン		脱脂粉乳		小麦粉、砂糖	ショートニング、マーガリン	628kcal 23.5g 37%	
			とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		人参、ピーマン	じゃが芋、でん粉	油		
			えだまめ			枝豆				
			やさいスープ	鶏肉		玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜				
			パイナップル			パイナップル				

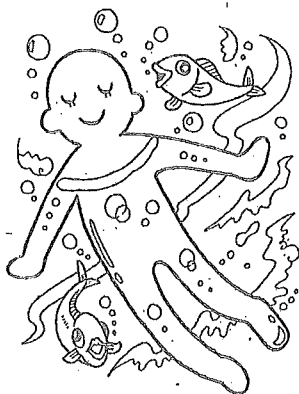
11	木	○	むぎごはん				精白米 麦		592kcal 21.9g 26%		
			ししゃものなんばんづけ	ししゃも	しょうが 葉ねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	油				
			とさづけ	かつお節	胡瓜 キャベツ	砂糖	ごま				
			いなかじる	生あげ みそ	ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋					
			アセロラゼリー		アセロラ果汁	砂糖					
12	金	○	むぎごはん				精白米 麦		576kcal 24.9g 21%		
			ピビンパのく(にく)	豚肉	にんにく しょうが 竹の子 ぜんまい	砂糖 でん粉	ごま油				
			ピビンパのく(やさい)	卵	もやし 人参 小松菜		ごま油				
			トックスープ	鶏肉	しょうが 人参 ねぎ えのきたけ きくらげ	トック	油				
			れいとうみかん		みかん						
15	月	—	う む の ひ								
16	火	○	ナシゴレン	鶏肉 えび		玉ねぎ 赤・黄・青パプリカ	精白米	油	583kcal 23.2g 30%		
			ささかまのいそべあげ	笹かまぼこ	言のり		小麦粉	油			
			わかめときゅうりのレモンあえ		わかめ	胡瓜 キャベツ レモン	砂糖				
			キムチじる	豚肉 豆腐 みそ		人参 もやし 玉ねぎ には キムチ					
			バナナ			バナナ					
17	水	○	こくとうロールパン		脱脂粉乳		小麦粉 砂糖	ショートニング	578kcal 23.6g 23%		
			ポークビーンズ	豚肉 大豆 ミックスビーンズ		にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム	じゃが芋	油			
			キャベツとえだまめのサラダ			枝豆 キャベツ コーン	砂糖				
			フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト	パイナップル(加熱済み) ナタデココ みかん マンゴー バナナ					
18	木	○	むぎごはん				精白米 麦		584kcal 19.4g 22%	ふるさと 給食の日	
			なつやさいカレー	豚肉		にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ なす 鷹元 南瓜 トマト		油 カレールウ			
			ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ コーン	砂糖				
			ふくじんづけ			大根 胡瓜 なす れんこん	砂糖				
			すいか			すいか					
19	金	○	むぎごはん (うめぼし)			梅	精白米 麦		595kcal 23.1g 31%	幼稚園なし	
			さばのたつたあげ	さば		しょうが	でん粉				
			はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油			
			とうがんとみそしる	油あげ 豆腐 みそ		冬瓜 えのき 葉ねぎ					
22	月	○	ゆかりごはん			あかじそ	精白米 麦		652kcal 18.5g 29%	幼稚園なし	
			かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉				
			きりぼしだいこんサラダ	ツナ		切干大根 小松菜 人参	砂糖	ごま ごま油			
			とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ 葉ねぎ					
			アップルコンポート			りんご					

\* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

\* 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果はまとめて市のホームページで公表しています。

## 体の中の大半は 水分です!

体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄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料がおすすです。

