



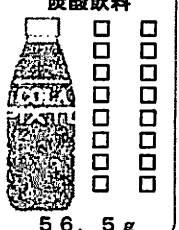
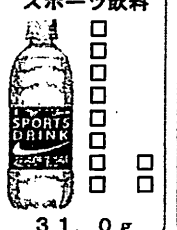
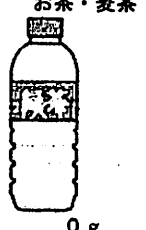
7月分 予定献立表










【食育目標】暑さに負けない体を作ろう～冷たいものの飲み過ぎに注意しよう～ 2020年 茨城県立下妻特別支援学校




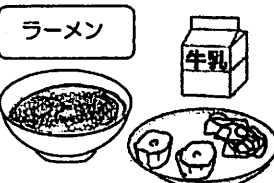
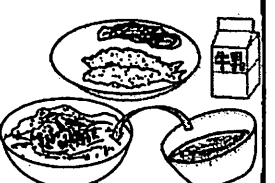
暑い夏、のどが渇いたときに何を飲みますか？夏は汗をたくさんかくので、多くの水分をとる必要があります。でも、砂糖がたくさん入っている炭酸飲料や清涼飲料水を水代わりに飲むと、太りやすくなったり、虫歯ができやすくなったり、食事がきちんと食べられなくて、『夏バテ』してしまうこともあります。それではどんなふうに水分をとったらよいのでしょうか？夏の飲み物について考えてみましょう。





飲み物(500ml)に含まれる砂糖の量□=3.5g






 炭酸飲料 56.5g	 スポーツ飲料 31.0g	 お茶・麦茶 0g
---------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>1 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフリッター ぶたにくいりきんぴら うめおかかあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 608 キロカロリー たんぱく質 22.7g しよくえん 24g</p>	<p>2 (木)</p> <p>たまごしょうどん ぎゅうにゅう チーズコロッケ ほうれんそうのナムル</p>  <p>ソフトめん</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 612 キロカロリー たんぱく質 24.8g しよくえん 33g</p>	<p>3 (金)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなのおたくあんあえ いなかじる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 633 キロカロリー たんぱく質 27.8g しよくえん 23g</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>6 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう かにたま だいこんサラダ ちんげんさいのスープ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 611 キロカロリー たんぱく質 20.9g しよくえん 24g</p>	<p>7 (火) たなばたこんだて</p> <p>ごもくずし ぎゅうにゅう とりにくのびりからやき そうめんじる フルーツポンチ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 690 キロカロリー たんぱく質 28.8g しよくえん 32g</p>	<p>8 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき おからサラダ さわにわん</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 671 キロカロリー たんぱく質 26.6g しよくえん 24g</p>	<p>9 (木)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう 鶏産卵と牛乳製法拡大のため希少な卵 から無償でいただきました。 から無償でいただきました。 ひたちぎゅうカレー ぎゅうにゅう ひじきサラダ すいか</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 772 キロカロリー たんぱく質 24.9g しよくえん 27g</p>	<p>10 (金) なつとうの日</p> <p>ごはん なつとう ぎゅうにゅう シラスわかめいりたまごやき いんげんツナサラダ こんさいじる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 667 キロカロリー たんぱく質 27.9g しよくえん 23g</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>13 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ほっけのぶなかほし なすのみそいため こまつなのこまぎすあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 627 キロカロリー たんぱく質 28.4g しよくえん 26g</p>	<p>14 (火)</p> <p>しよくパン リンゴジャム ぎゅうにゅう タンダーチキン フレンチサラダ クラムチャウダー</p>  <p>リンゴジャム</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 700 キロカロリー たんぱく質 27.0g しよくえん 28g</p>	<p>15 (水)</p> <p>タコライス (むぎごはん) ぎゅうにゅう もずくのみそしる れいとうパイナップル</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 654 キロカロリー たんぱく質 26.2g しよくえん 25g</p>	<p>16 (木)</p> <p>しょうゆラーメン ぎゅうにゅう むししゅうまい ちゅうかサラダ</p>  <p>ラーメン</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 622 キロカロリー たんぱく質 25.0g しよくえん 3.6g</p>	<p>17 (金)</p> <p>けいはん(奄美の郷土料理) ぎゅうにゅう キビナゴフライ(鹿児島の特産) チンゲンサイのアーモンドあえ</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 625 キロカロリー たんぱく質 27.8g しよくえん 2.5g</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>20 (月)</p> <p>ごはん ふりかけ ぎゅうにゅう めだいのさいきょうやき ほうれんそうのひよこまめあえ とんじる</p>  <p>ふりかけ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 666 キロカロリー たんぱく質 31.8g しよくえん 1.9g</p>	<p>21 (火)</p> <p>しよくパン くらごまパテ ぎゅうにゅう ほうれんそういりオムレツ いんげんソテー ミネストローネスープ</p>  <p>くらごまパテ</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 677 キロカロリー たんぱく質 23.6g しよくえん 3.1g</p>	<p>22 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう ミートボールすぶたふう むしぎょうざ パンパンジーサラダ</p>  <p>ドレッシング</p> <p>牛乳</p> <p>エネルギー 655 キロカロリー たんぱく質 26.5g しよくえん 2.5g</p>	<p>23 (木) 24 (金)</p> <p>飲み方のポイント!</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>外出するときは、なるべくお茶を持って行く</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 30%;"> <p>甘さを感じにくくなるので、冷やしすぎない</p> </div> </div> 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

<p>27 (月)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなマヨネーズやき きりほしだいこんサラダ こまぎすしる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 646 キロカロリー たんぱく質 27.3g しよくえん 2.1g</p>	<p>28 (火)</p> <p>ナン ぎゅうにゅう キーマカレー カラフルサラダ ヨーグルト</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 681 キロカロリー たんぱく質 27.9g しよくえん 3.3g</p>	<p>29 (水)</p> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのなんばんづけ からしあえ いためごぼうのみそしる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 666 キロカロリー たんぱく質 23.8g しよくえん 2.4g</p>	<p>30 (木)</p> <p>スパゲッティ ミートソース ぎゅうにゅう グリーンサラダ くだもの(れいとうりんご)</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 646 キロカロリー たんぱく質 25.2g しよくえん 3.3g</p>	<p>31 (金)</p> <p>さんしよくとん (とりそぼろ・いりたまご・えだまめ) ぎゅうにゅう ぎゅべつのおこんぶあえ なめこじる</p>  <p>牛乳</p> <p>エネルギー 632 キロカロリー たんぱく質 27.3g しよくえん 2.3g</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------