

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			I補 キ- [kcal]	たん ぱく 質[g]	脂質 [g]	塩分 [g]	
			血や肉を つくるもの あか	力や体温と なるもの きいろ	体の調子をよくするもの みどり					
1	金	ごはん	とおあじる さばのしおやき いかときゅうりのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さば わかめ いか	こめ ごまあぶら さとう	かぼちゃ なす たまねぎ なましいたけ おくら きゅうり にんじん しょうが	597	28.5	19.5	2.5
4	月	ロールパン	ペペロンチーノ シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン かつおフレーク	パン スパゲッティ オリーブゆ クルトン ドレッシング	たまねぎ きゃべつ えりんぎ ピーマン あかピーマン にんにく きゅうり にんじん	609	21.6	24.8	2.4
5	火	ごはん	いなかじる あじのこうみソース あさづけ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あじ	こめ じゃがいも こんにゃく かたくりこ サラダゆ さとう ごまあぶら こま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが きゃべつ きゅうり	620	26.5	19.9	3.1
6	水	ブランコッパ ソフトチーズ	チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ	パン じゃがいも サラダゆ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく コーン きゅうり きゃべつ	608	24.7	23.9	3.3
7	木	わかめごはん	たなばたじる ほしのハンバーグ アーモンドあえ きらきらもち	ぎゅうにゅう わかめ おさかなめん とりにく ハンバーグ	こめ アーモンド さとう でんぶん	にんじん おくら きゃべつ ちんげんさい もやし みかん	615	23.7	16.5	2.8
8	金	タコライス	キャベツサラダ もずくスープ	ぶたひきにく だいす こなチーズ ぎゅうにゅう かまぼこ もずく とうふ	こめ サラダゆ さとう ドレッシング	たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン えだまめ にんにく トマト きゃべつ きゅうり えのきたけ	602	25.9	21.7	2.9
11	月	ミルクパン	ミートボールの トマトソースに こまったさんのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ ハム チーズ	パン マカロニ さとう サラダゆ じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゃべつ えだまめ きゅうり	634	22.2	27.0	2.5
12	火	ごはん ふりかけ	ぶたにくのゴーヤの キムチいため ごまふうみワントンスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご とりにく みそ ふりかけ	こめ ごまあぶら ワントン ごま	にがうり はくさいきむち もやし にんじん たまねぎ きゃべつ ちんげんさい しょうが にんにく	648	25.7	26.8	2.7
13	水	ひやしちゅうか (パックめん)	ささかまのいそべあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム たまご サラダチキン ささかまぼこ あおのり ヨーグルト	ちゅうかめん ごま こむぎこ サラダゆ	きゃべつ にんじん きゅうり もやし	656	28.5	19.4	8.3
14	木	ごはん	安総の有機かぶのみそしる とりからあげの レモンソースかけ おひたし	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ みそ とりにく	こめ じゃがいも かたくりこ サラダゆ さとう ごま	かぶ かぶは にんじん しょうが れもんかじゅう きゃべつ ちんげんさい もやし	631	23.9	22.5	2.7
15	金	ぶたどん	こまつなサラダ ゆでとうもろこし	ぶたにく なると ぎゅうにゅう かつおフレーク	こめ しらたき さとう オリーブゆ	しょうが たまねぎ グリーンピース こまつな きゅうり きゃべつ レモンかじゅう どうもろこし	650	27.2	20.9	4.0
19	火	むぎごはん	なつやさいカレー コールスローサラダ おたのしみデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	むぎ こめ 加-フルク サラダゆ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト スッキーニ えだまめ しょうが にんにく きゃべつ きゅうり コーン	680	21.9	21.1	2.3
						期間平均	632	25.2	22.4	3.3
						基準値	650	27.5	18.5	2.0

毎月20日は「いただきますの日」ゆたかな心と体をはぐみます

※ 食材料購入の都合により献立内容に 多少の変更が生ずる場合も
あります。

※ 7月の給食費の引き落としは 7月 25日(月)です。
余裕をもってご入金をお願い致します。

太字 は安中市内で
栽培された食材です。
(安中総合学園・JA)



ランチセットは
せいけつなものを まいにち
わすれずにもってきてください。

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高ま
ります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはん
を必ず食べる、こまめに水分補給を行うことが肝心です。
マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇
いていなくても1時間ごとに コップ1杯
程度の水分をとるようにしましょう。
また、汗をたくさんかいたときには、スポーツ
ドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しおくえん 食塩...1~2g
(0.1~0.2%)

さとう 砂糖...40~80g
じゆ じゆ (4~8%)
れもんじゆ レモン汁...
この お好みで

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------