

日	曜日	こんだてめい	食品のはたらき			エネルギー [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					
3	月	ソフトフランスパン <small>はんげしよこんだて 半夏生献立</small>	チリコンカン ツナサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ミックスビーンズ わかめ まぐろフレーク	パン ジャがいも サラダゆ ドレッシング ジャム	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく きゅうり きゃべつ コーン	607	24.3	24.0	4.0
4	火	ごはん	さばのしおやき いかときゅうりのすのもの こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ いか	こめ こんにやく サラダゆ さとう	なましいたけ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり しょうが	616	30.8	21.8	2.9
5	水	ハンズパン	ペペロンチーノ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ハム ひじき	パン スパゲッティ おりーぶゆ さとう ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ きゃべつ えりんぎ あかピーマン ピーマン もやし にんじん えだまめ	646	23.9	22.8	2.4
6	木	タコライス	キャベツサラダ もずくスープ	ぶたにく 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 コーン にんにく とまと きゃべつ きゅうり えのきたけ	608	25.7	21.7	2.8
7	金	わかめごはん	シーフードカツ ごまあえ たなばたじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく たら いか	こめ そうめん サラダゆ ごま さとう もち	にんじん おくら コーン こまつな もやし みかん	637	22.8	19.3	2.5
10	月	ロールパン	ペンネとなつやさいの トマトに アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	パン ペンネ おりーぶゆ アーモンド さとう	たまねぎ なす ずっきーに パプリカ とまと にんにく きゃべつ きゅうり にんじん	621	23.1	26.7	2.0
11	火	ぶたどん	こまつなサラダ ゆでとうもろこし <small>安中総合学園高校の朝採り*</small>	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 おりーぶゆ	しょうが たまねぎ えだまめ こまつな きゅうり きゃべつ れもんかじゅう とうもろこし	650	27.2	20.9	4.0
12	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(いちご)	ハム サラダチキン たまご ぎゅうにゅう かまぼこ あおりの 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	644	27.4	19.8	8.2
13	木	ごはん	タラのバ-P キュリーかけ あさづけ いなかしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう たら なまあげ	こめ サラダゆ さとう ごま ジャがいも こんにやく	ねぎ しょうが にんにく きゃべつ だいこん きゅうり にんじん ごぼう みかん	601	23.3	16.7	2.3
14	金	ごはん	ぶたにくとゴーヤの キムチいため はるさめスープ ぶりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご けずりぶし とりにく ぶりかけ	こめ ごまあぶら はるさめ	ゴーヤ はくさいキムチ もやし にんじん なら ちんげんさい ほししいたけ	628	24.3	26.0	2.5
18	火	むぎごはん <small>図書室コラボ給食 「ノネコぐんだんカレーライス」</small>	なつやさいカレー コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ	こめ むぎ ガーラー サラダゆ さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす とまと ずっきーに えだまめ にんにく しょうが きゃべつ きゅうり	646	21.2	22.6	2.1
19	水	コッペパン	やきそば フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおりの カルピス	パン ちゅうかめん サラダゆ	きゃべつ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほししいたけ もも みかん ばいん れもんかじゅう	594	21.5	17.0	1.8
						期間平均	625	24.6	21.6	3.1
						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くみます

※ 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(火)です。
 余裕をもってご入金をお願い致します。

本字 は安中市内で栽培された食材です。

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

ランチセットは まいにち わすれずにもってきてください。

暑 さに なれよう

本格的な暑さの前に

水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

同じ気温でも暑さに慣れていない時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずに、だんだん体を暑さに慣らしていきましょう。