

[ 令和5年7月 献立表 ]

月	火	水	木	金	
					
3日	4日	5日	6日	7日	
ごはん 焼肉風 オクラとわかめの和え物 肉団子のスープ 牛乳	きつねうどん しゅうまい 牛乳 わかめご飯 (小盛)	中華丼 野菜チヂミ 中華スープ 牛乳	ご飯 あじのスタミナ焼き 大根と豚バラの煮物 すまし汁 牛乳	食パン (ジャム&マーガリン付) フライドチキン シーザーサラダ トマトスープ 牛乳 七夕ゼリー	
エネルギー 854 kcal たんぱく質 32.0 g 脂質 31.5 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 858 kcal たんぱく質 34.6 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 825 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 36.8 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 809 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 3.6 g	
10日	11日	19日	20日	21日	
ご飯 白身フライ タルタルソース 小松菜のごま和え 豚汁 牛乳	醤油ラーメン 焼きようざ 牛乳 菜めしご飯 (小盛)	ちらし寿司 揚げ出し豆腐 (大根おろし) きやべつのおかか和え みそ汁 牛乳	夏野菜カレーライス (なす、ズッキーニ入り) コーンサラダ 牛乳	チーズパン 和風ハンバーグ 大豆サラダ オニオンスープ 牛乳	
エネルギー 854 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 30.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 853 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 810 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 822 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 791 kcal たんぱく質 32.8 g 脂質 30.1 g 食塩相当量 3.5 g	
17日	18日	19日	20日	21日	
 (休業日)	麻婆丼 切り干し大根のサラダ わかめスープ 牛乳	ゆかりご飯 さけの塩焼き 里芋のそぼろ煮 すまし汁 牛乳	ハヤシライス 海藻サラダ 牛乳 ミニアイス風デザート (バニラ)	そぼろパン 照焼チキン 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	
	エネルギー 850 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 29.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 735 kcal たんぱく質 37.6 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 31.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 805 kcal たんぱく質 37.8 g 脂質 32.1 g 食塩相当量 2.9 g	
<p><b>水分はこまめに摂りましょう!</b> </p> <p>人体の水分は、大人は体重の60%、成長期では70%を占め、血液リンパ液の主成分として重要な働きをしています。 平均的な日本人の1日に必要な水分は、<b>2.5ℓ</b>。 食事にも水分は、1.5ℓ含まれているので、<b>飲料としては、1日1ℓ以上必要</b>です。</p>		<p><b>旬の食材 スズッキーニについて</b> </p> <p>かぼちゃの仲間です。 栄養に関しては、<b>ビタミンA、ビタミンCやビタミンB群</b>の一種である<b>葉酸</b>や<b>ミネラルのカリウム</b>が豊富です。 <b>葉酸</b>には、<b>赤血球をつくる働きがあり、一方のカリウムは、塩分を排出して血圧を安定させ、脳卒中や心筋梗塞を防いでくれます。</b> <b>ズッキーニ100gでビタミンKの1日の推奨量の半分を摂取することが出来ます。</b></p>		<p>夏休み明けの給食は 8月22日(火)です。</p> 	