

# 7月 こんだてひょう

都合により材料を変更する場合があります

| 月   | 火   | 水  | 木  | 金  |    |
|---|---|--|--|--|----|
|                     | <b>おはしの日は<br/>わすれずに<br/>もってきましょう</b><br><small>エネルギー kcal 塩分 g</small><br><b>エネルギーになる</b><br><b>体を作る</b><br><b>体の調子を整える</b> | <b>1</b><br>ゴーゴーチップス<br>ちいさいコッパン<br>おきなわそば<br><small>595kcal 2.2g</small><br>コッパン チャンポン麺 砂糖 かつり粉 油 ごま            | <b>2</b><br>さばのみそに<br>ごはん<br>きりぼしだいこんの<br>いために<br><small>623kcal 1.9g</small><br>米 砂糖 油                      | <b>3</b> <small>サンキュー</small><br><b>おおいだ 産給の日</b><br>ゆでとうもろこし<br>ちいさいコッパン<br>ほししいたけ<br>ミートスパゲティ<br>バター<br><small>592kcal 1.9g</small><br>コッパン スパゲティ 油 砂糖 バター |    |
|   | 6   | 7  | 8  | 9  |    |
|   | 10  | 13   | 14   | 15   | 16 |
| <b>6</b><br>さんまのかぼすレモンに<br>とうがんと<br>きめあつあげの<br>みそに<br>ごはん<br><small>636kcal 1.9g</small><br>米 油 黒砂糖 | <b>7</b><br>いわしとごぼうの<br>かばやきふう<br>ごはん<br>たなばたじる<br>たなばたゼリー<br><small>640kcal 2.5g</small><br>米 かつり粉 油 砂糖 ごま ゼリー             | <b>8</b><br>きりぼしだいこんと<br>きゅうりのサラダ<br>こめこパン<br>トマトシチュー<br><small>568kcal 3.0g</small><br>米粉パン 油 じゃがいも 砂糖 生クリーム ごま | <b>9</b><br>ドライカレーのぐ<br>スイカ<br>ごはん<br>ふわふわたまご<br>スープ<br><small>628kcal 2.4g</small><br>米 パン粉 油 砂糖            | <b>10</b><br>ハンバーグの<br>ラタトゥイユソースかけ<br>ミルクパン<br>つぶつぶコーンと<br>しろいんげんまめの<br>ポタージュ<br><small>645kcal 2.7g</small><br>ミルクパン 油 生クリーム 砂糖 オリーブ油                       |    |
| <b>13</b><br>じゃこピーマン<br>ごはん<br>マーボナス<br><small>550kcal 1.5g</small><br>米 油 砂糖 ごま油 かつり粉 ごま           | <b>14</b><br>あかうおの<br>なんばんづけ<br>ごはん<br>なつやさいの<br>みそしる<br>しそふりかけ<br><small>589kcal 2.4g</small><br>米 かつり粉 油 砂糖               | <b>15</b><br>てりやきチキン<br>くらごとうパン<br>ポトフ<br><small>567kcal 2.6g</small><br>黒砂糖パン じゃがいも はちみつ                        | <b>16</b><br>きゅうりの<br>カリコリづけ<br>ごはん<br>なつやさいカレー<br>ヨーグルト<br><small>619kcal 2.4g</small><br>米 油 黒砂糖 ごま油 砂糖 ごま | <b>17</b><br>ボイルキャベツ<br>ローストンカツ<br>セルフバーガーまめとなつやさいの<br>(まるパン) スープ<br><small>581kcal 2.9g</small><br>コッパン 油 じゃがいも   |    |
| <b>13</b><br>じゃこピーマン<br>ごはん<br>マーボナス<br><small>550kcal 1.5g</small><br>米 油 砂糖 ごま油 かつり粉 ごま           | <b>14</b><br>あかうおの<br>なんばんづけ<br>ごはん<br>なつやさいの<br>みそしる<br>しそふりかけ<br><small>589kcal 2.4g</small><br>米 かつり粉 油 砂糖               | <b>15</b><br>てりやきチキン<br>くらごとうパン<br>ポトフ<br><small>567kcal 2.6g</small><br>黒砂糖パン じゃがいも はちみつ                        | <b>16</b><br>きゅうりの<br>カリコリづけ<br>ごはん<br>なつやさいカレー<br>ヨーグルト<br><small>619kcal 2.4g</small><br>米 油 黒砂糖 ごま油 砂糖 ごま | <b>17</b><br>ボイルキャベツ<br>ローストンカツ<br>セルフバーガーまめとなつやさいの<br>(まるパン) スープ<br><small>581kcal 2.9g</small><br>コッパン 油 じゃがいも   |    |

## 《今月のもくひょう》



なつ しょくじ 夏の食事について考えよう  
 かんが たの しょくじ 楽しく食事をしよう



### 7月の献立について

#### セタメニュー

7日(火)【セタ汁・たなばたゼリー】  
お星さまが入ってます

### おおいだ 産給の日

3日(金)【ゆでとうもろこし】

大分市産(大分県産)のとうもろこしを使用します  
●年生はとうもろこしの皮むき体験をします

### 大分県産食材活用メニュー

3日【ほししいたけのミートスパゲティ】  
大分市のおともだちが考えたアイディアメニューです  
16日【おおいだ夏野菜カレー】

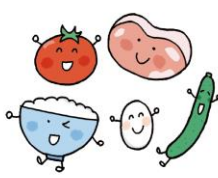
## 夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



普段の水分補給は水か麦茶を、  
大量に汗をかく時は塩分も一緒  
に補給しましょう。カフェイン  
が入っているものは、覚醒・利  
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり  
食べていると栄養が偏ります。  
栄養バランスよくいろいろな食  
品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!



冷たいものばかりだと胃腸が  
冷えて消化機能が低下し、食欲  
が落ちてしまいます。常温のも  
のや温かいものとりましょう。

## しっかりと食べて



## 夏ばて予防!