

7月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう

富山県立しらとり支援学校

令和3年

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日										
暑い日が続きますが、スポーツに親しみ、おいしく食べましょう。 7月23日(金)  スポーツの日			7月22日(木)  海の日											
			1 ご飯 シューマイ ごまあえ マーボーなす 牛乳	2 ご飯 豚の角煮 ゴーヤチャンプル もずく汁 牛乳										
			677	244	335	784	26.0	276						
5 ココアパン コロッケ とうもろこし キャベツと豆のスープ 牛乳 メロン	6 ご飯 ほたるいかの唐揚げ 枝豆サラダ にゅうめん 牛乳	7<七夕前立> ナッツとパセリの チャーハン 星型ハンバーグ 星のサラダ お星さまスープ 牛乳 セタデザート	8 ご飯 ふりかけ 魚の磯節揚げ 梅和え ナスの味噌煮 牛乳	9 ご飯 卵のベーコン巻き レンコン和え かぼちゃのそぼろあんかけ 冷凍みかん 牛乳										
846	33.8	335	681	33.4	301	986	33.7	374	877	38.3	419	844	28.1	395
12 食パン スライスチーズ ポテトグラタン 甘夏サラダ 冬瓜スープ 牛乳 シューアイス	13 ビビンバ たたききゅうり フルーツカクテル 牛乳	14 バターロール ウィンナー焼きそば パインサラダ 牛乳	15 ご飯 ボロニアステーキ 野菜ソテー チンゲンサイスープ 青りんごゼリー 牛乳	16 <オリンピック応援メニュー> かつ丼 おひたし 金メダルパイン 牛乳										
963	31.1	485	856	32.4	442	781	32.2	318	805	27.5	300	747	30.7	338
19 米粉食パン 鶏肉のカレー焼き ウィンナーポテト 卵のチーズスープ 牛乳 バナナ	20 夏野菜カレー 茎わかめサラダ 福神漬 すいか 牛乳	↑ ↑ ↑ エネルギーKcal カルシウム mg たんぱく質 g 上記の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。												
759	35.8	326	845	28.8	319									

7月給食だより

富山県立しらとり支援学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。こまめに水分をとる、気温や室温に気を付けて行動するなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜更かしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心掛けて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



<p>なつ やす 夏休みの食生活 しよく せい かつ きをつけたい ポイント</p>	<p>な んでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>や さい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>す いぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>み んなで食事をする機会をつくろう</p>



〈そうめん〉

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

