

# 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

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日					
									<b>1</b> トマトライス 甘夏サラダ 牛乳 ハスカップゼリー			<b>2</b> ご飯 シューマイ マーボーなす 牛乳			<b>3</b> ご飯 豚の角煮 ゴーヤチャンプル 冷パイン 牛乳		
									745	26.3	310	629	22.4	261	860	27.1	271
<b>6</b> 食パン ハムチーズフライ よくばりスープ 牛乳 いちごジャム			<b>7&lt;七夕献立&gt;</b> ナッツとパセリの チャーハン 星型ハンバーグ お星さまスープ 牛乳 七夕デザート			<b>8</b> ハヤシライス 枝豆サラダ 牛乳			<b>9</b> ご飯 たたききゅうり 酢豚 牛乳			<b>10</b> ご飯 ふりかけ 魚の磯部揚げ なすの味噌煮 牛乳					
790	28.2	484	819	29.3	426	763	24.8	298	777	29.3	278	803	32.9	288			
<b>13</b> バターロール ウィンナー焼きそば パインサラダ 牛乳			<b>14</b> ご飯 揚げ魚のレモンマリネ ワンタンスープ アイスクリーム 牛乳			<b>15</b> ビビンバ フルーツカクテル 牛乳			<b>16</b> ご飯 ぎょうざ 回鍋肉 牛乳			<b>17</b> ご飯 卵のベーコン巻 かぼちゃのそぼろあんかけ 牛乳 冷凍みかん					
783	33.4	315	824	31.2	281	814	25.4	283	782	25.8	315	813	27.0	332			
<b>20</b> 米粉食パン ポテトカップグラタン 冬瓜スープ 牛乳 スライスチーズ			<b>21</b> 菜飯 グリーンサラダ 牛肉と野菜のトマト煮 牛乳			<b>22</b> ご飯 ほたるいかの唐揚げ にゅうめん 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せん。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。								
702	28.7	432	731	25.7	297	587	25.9	249									
<b>27</b> セサミンパン ひじきサラダ ポークビーンズ 牛乳 冷凍アップル			<b>28</b> ご飯 ゆかり和え 豚肉のキムチ炒め 牛乳			<b>29</b> 夏野菜カレー 福神漬 茎わかめのサラダ すいか 牛乳			<b>30</b> ご飯 春巻き 八宝菜 牛乳			<b>31</b> ご飯 ブロッコリーのごまだれ 鶏肉と野菜のあんかけ アイスクリーム 牛乳					
721	29.9	455	621	27.1	390	835	26.5	322	713	24.4	304	700	26.8	415			

# 7月給食だより

富山県立しらとり支援学校

7月に入り、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい麺のみで済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心掛け、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

あさ かなら  
**朝ごはんは必ず  
食べましょう。**

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。



なつ や さい  
**夏野菜をしっかり  
食べましょう。**

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。



すい ぶん  
**こまめに水分を  
とりましょう。**

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。



つめ もの  
**冷たい物は、  
飲みすぎないよ  
うにしましょう。**

- 甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

