



7月こんだてひょう



名張市立桔梗が丘小学校

日	曜日	主食	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	麦飯	むぎごはん りゅうにゅう カレーマボーどうふ バンサンスウ	りゅうにゅう どうふ ぶたにく あかみそ ハム	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ にんじん	622 Kcal 26.2 g 19.4 g 1.7 g
2	水	麦飯	むぎごはん りゅうにゅう さけのバーベキューソース こふきいも なばりのぎゅうじる	りゅうにゅう さけ あおのり りゅうにく	むぎごはん こめこ あぶら さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん たまねぎ こんにゃく	634 Kcal 26.1 g 19.5 g 1.8 g
3	木	減量	げんりょうパン りゅうにゅう やきそば かきたまじる	りゅうにゅう ぶたにく えび あおのり たまご	げんりょうパン やきそば あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし べにしょうが ほししいたけ ねぎ	603 Kcal 26.4 g 21.4 g 2.7 g
4	金	麦飯	ルーローはん りゅうにゅう はるさめスープ	りゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく	むぎごはん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが こまつな もやし にら たけのこ キャベツ	591 Kcal 22.8 g 20.9 g 2.0 g
7	月	白飯	しろごはん りゅうにゅう やさいのしおこうじいため たなばたにゅうめん	りゅうにゅう ぶたにく あつあげ	しろごはん あぶら そうめん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ オクラ	564 Kcal 20.9 g 13.2 g 1.9 g
8	火	麦飯	むぎごはん りゅうにゅう ししゃものからあげ ゆでとうもろこし わかめスープ	りゅうにゅう ししゃも ぶたにく わかめ どうふ	むぎごはん かたくりこ こめこ あぶら	とうもろこし にんじん たまねぎ もやし しょうが	617 Kcal 26.1 g 18.8 g 2.1 g
9	水	麦飯	むぎごはん りゅうにゅう なっとう かぼちゃのそぼろに すいか	りゅうにゅう なっとう あつあげ とりにく	むぎごはん あぶら さとう かたくりこ	かぼちゃ にんじん しょうが すいか	612 Kcal 23.3 g 16.5 g 0.6 g
10	木	減量	げんりょうパン りゅうにゅう ペンネイタリアン アスパラガスのスープ	りゅうにゅう ベーコン とりにく	げんりょうパン ペンネ あぶら	にんにく たまねぎ エリンギ ホールトマト ピーマン アスパラガス キャベツ にんじん	556 Kcal 21.8 g 21.8 g 2.5 g
11	金	麦飯	なつやさいかレー りゅうにゅう レモンふうみサラダ	りゅうにゅう りゅうにく ぶたにく だいず ツナ	むぎごはん あぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす トマト ズッキーニ キャベツ にんじん きゅうり レモン	641 Kcal 22.9 g 19.6 g 2.2 g

※食材等の都合により、多少内容を変更する場合があります。☆2日・11日(下線部)は名張の食材を頂く『パリッ子給食』の日です。◎10日・11日は「みえ地物一番給食の日」です。

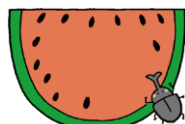
甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて！ ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



砂糖の量はどのくらい？



※砂糖の量は、糖度計で計測してペットボトル(500ml)分を算出したものです。