

給食だより

令和6年 6月27日
下府中小学校

まだじめじめとした梅雨が続きますが、いよいよ本格的な夏が到来します。これからの時期は暑さにより、夏バテが心配される時期です。水分補給の際は、ジュースで糖分を取りすぎたり、冷たい飲み物の飲みすぎで過度に体を冷やしすぎないように気をつけましょう。

【7月】

ひ	こんだてめい	からだをつくる しよくひん (あか)	げんきのもとに なるしよくひん (き)	からだのちようしをよ くするしよくひん (みどり)	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)	ひとこと メモ
1日(月)	ごはん ぎゅうにゆう かんこくふうにくじゃが もやしのナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく とりささみ	ごはん あぶら ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しらたき はねぎ にんにく もやし こまつな	651 22.3 15.4 1.1	
2日(火)	うめまるラーメン ぎゅうにゆう こうやどうふのこはくあげ	ぎゅうにゆう ぶたにく なると こおりどうふ あおのり	ホットラーメン あぶら ごま でんぷん	にんじん にんにく うめぼし しょうが もやし キャベツ ながねぎ きくらげ はねぎ	629 29.9 21.0 2.5	うめぼしの 酸味でさっぱり
3日(水)	なつやさいきーマカレー ぎゅうにゆう ホワイトコーンとこまつなのごまあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく レバーチップ だいでずミート	ごはん あぶら マーガリン しろごま こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン にんにく なす かぼちゃ えだまめ こまつな もやし	671 24.0 24.9 1.7	おだわらしさんの 小田原市産の ホワイトコーンを 使用予定
4日(木)	きなこパン ぎゅうにゆう チリコンカン	ぎゅうにゆう きんときまめ きなこ ぶたにく だいでずミート だいでず	ロールパン マーガリン あぶら	にんじん たまねぎ にんにく ダイストマト	618 24.5 28.3 1.8	豆がたっぷりと 入ったチリコンカン
5日(金)	チキンピラフ ぎゅうにゆう ホワイトミネストローネ おだわらしさんれいとうみかん	ぎゅうにゆう とりにく ウイナー だっしふんにゆう チーズ	アルファかまい あぶら マーガリン マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく えだまめ みかん	655 25.4 18.7 2.6	おだわらしさんの 小田原市産の 冷凍みかん
8日(月)	マーボーなすどん ぎゅうにゆう あおなのスタミナいため	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく レバーチップ だいでずミート	ごはん あぶら でんぷん ごま	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ながねぎ にら こまつな もやし	605 23.1 20.2 1.6	
9日(火)	にくなんばんうどん ぎゅうにゆう いとこんぶのもの	ぎゅうにゆう こんぶ ぶたにく なると とりにく さつまあげ	ゆでめん あぶら	にんじん たまねぎ えのき ながねぎ ごぼう こんにやく	594 29.9 17.8 2.3	
10日(水)	ガパオライス ぎゅうにゆう ビーフンスープ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく だいでずミート	ごはん ビーフン あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが もやし こまつな	582 23.9 18.1 1.6	タイ料理献立
11日(木)	くろパン ぎゅうにゆう ラトウイユ ツナコーンポテト	ぎゅうにゆう とりにく ツナ	くろパン あぶら マーガリン じゃがいも	にんじん たまねぎ にんにく ピーマン なす かぼちゃ コーン いんげん	576 25.3 19.1 2.6	夏野菜の ラトウイユ
12日(金)	ごはん ぎゅうにゆう かますのフライ あおないため とうがンのみそしる	ぎゅうにゆう かます とうふ ぶたにく	ごはん あぶら パンこ こむぎこ	にんじん もやし はねぎ とうがん チンゲンサイ コーン	640 31.3 20.5 1.8	おだわらしさんの 小田原市産の かますを使用
16日(火)	みそラーメン ぎゅうにゆう マーブルケーキ	ぎゅうにゆう ぶたにく なると たまご	ホットラーメン あぶら マーガリン ホットケーキミックス	にんじん しょうが にんにく もやし コーン はねぎ	675 27.8 22.4 2.4	
17日(水)	ごはん ぎゅうにゆう とりにくのネギソースかけ スーラータン	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく とうふ	ごはん あぶら こむぎこ パンこ でんぷん	にんじん しょうが ながねぎ にら もやし	648 29.2 22.4 1.5	手作りネギソースを かけたカツ
18日(木)	ジョアマスカット ソフトフランス かぼちゃのグラタン ABCスープ	ぎゅうにゆう チーズ とりにく ウイナー ベーコン だっしふんにゆう	ソフトフランス あぶら じゃがいも マーガリン パンこ マカロニ	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ	602 25.0 21.0 2.6	給食終了

☆給食費について☆

給食費の次回支払日は9月2日(月) 4300円です。
お忘れのないようご確認をお願いします。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

