



月	火	水	木	金																																																		
<div>熱中症予防のため 朝食を毎日食べよう！</div>	<div>1日 箸を正しく持とう</div> <div><div>変わりきんぴら</div><div>白身魚のマヨネーズ焼き</div><div>ごはん</div><div>どさんこ汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>765</td><td>31.0</td><td>21.1</td><td>288</td><td>2.5</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	765	31.0	21.1	288	2.5	<div>2日</div> <div><div>ブロッコリーサラダ</div><div>手作りポテトミートグラタン</div><div>黒糖コッペパン</div><div>春雨スープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>783</td><td>32.6</td><td>31.0</td><td>460</td><td>3.6</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	783	32.6	31.0	460	3.6	<div>3日 夏の暑さに負けない食事のとり方</div> <div><div>パンパンジーサラダ</div><div>中華丼の具をのせる</div><div>ごはん (大きい碗にもりつける)</div><div>いも団子スープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>748</td><td>28.5</td><td>20.5</td><td>319</td><td>3.3</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	748	28.5	20.5	319	3.3	<div>4日</div> <div><div>ほうれん草のたまごあえ</div><div>ハムカツ</div><div>枝豆とそばろのごはん</div><div>すまし汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>762</td><td>30.0</td><td>24.9</td><td>358</td><td>3.9</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	762	30.0	24.9	358	3.9										
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
765	31.0	21.1	288	2.5																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
783	32.6	31.0	460	3.6																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
748	28.5	20.5	319	3.3																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
762	30.0	24.9	358	3.9																																																		
<div>7日 セタ献立</div> <div><div>春雨とチーズのサラダ</div><div>スターチキン</div><div>ソフトめん</div><div>セタうどんの汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>812</td><td>39.1</td><td>24.0</td><td>521</td><td>4.2</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	812	39.1	24.0	521	4.2	<div>8日 箸を正しく使おう</div> <div><div>とり肉と根菜のうま煮</div><div>さばのみそ煮</div><div>ごはん</div><div>豆腐とわかめのみそ汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>775</td><td>30.7</td><td>23.4</td><td>366</td><td>3.1</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	775	30.7	23.4	366	3.1	<div>9日 世界の料理・インド(タンドリーチキン)</div> <div><div>冷凍パン</div><div>フレンチサラダ</div><div>タンドリーチキン</div><div>黒糖コッペパン</div><div>たまごのふわふわスープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>751</td><td>34.1</td><td>23.9</td><td>362</td><td>3.5</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	751	34.1	23.9	362	3.5	<div>10日 世界の料理・インドネシア(ナシゴレン)</div> <div><div>スパゲティサラダ</div><div>チーズオムレツ</div><div>ナシゴレン</div><div>五目スープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>752</td><td>27.6</td><td>29.7</td><td>370</td><td>3.5</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	752	27.6	29.7	370	3.5	<div>11日 給食はありません(授業参観のため)</div> <div><div>お弁当の目</div></div>										
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
812	39.1	24.0	521	4.2																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
775	30.7	23.4	366	3.1																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
751	34.1	23.9	362	3.5																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
752	27.6	29.7	370	3.5																																																		
<div>14日 よく噛んで食べよう(じゃこサラダ)</div> <div><div>じゃこサラダ</div><div>ピック揚げようざ</div><div>中華めん</div><div>タンタンめんの汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>848</td><td>33.9</td><td>30.3</td><td>315</td><td>4.0</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	848	33.9	30.3	315	4.0	<div>15日 ふくしまを味わう献立(地場産物活用献立)</div> <div><div>ふくしまりんごゼリー</div><div>県産ほうれん草のナムル</div><div>県産牛丼の具をのせる</div><div>ごはん (大きい碗にもりつける)</div><div>県産米粉ワンタンスープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>781</td><td>27.8</td><td>21.5</td><td>300</td><td>3.3</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	781	27.8	21.5	300	3.3	<div>16日</div> <div><div>ごまドレサラダ</div><div>ツナマヨトースト</div><div>じゃがいもと野菜のスープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>746</td><td>28.5</td><td>40.3</td><td>332</td><td>3.7</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	746	28.5	40.3	332	3.7	<div>17日</div> <div><div>春雨サラダ</div><div>たら磯辺フライ</div><div>ごはん</div><div>のっぺい汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>748</td><td>29.3</td><td>18.9</td><td>321</td><td>2.6</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	748	29.3	18.9	321	2.6	<div>18日 旬の食べ物を食べよう(すいか)</div> <div><div>すいか</div><div>コーンと枝豆のサラダ</div><div>夏野菜カレー</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>872</td><td>26.0</td><td>25.7</td><td>292</td><td>3.5</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	872	26.0	25.7	292	3.5
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
848	33.9	30.3	315	4.0																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
781	27.8	21.5	300	3.3																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
746	28.5	40.3	332	3.7																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
748	29.3	18.9	321	2.6																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
872	26.0	25.7	292	3.5																																																		

8月

<div>25日</div> <div><div>チョコクレープ</div><div>パンサンスー</div><div>春巻き</div><div>中華めん</div><div>みそラーメンの汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>887</td><td>32.0</td><td>31.5</td><td>317</td><td>4.2</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	887	32.0	31.5	317	4.2	<div>26日</div> <div><div>ブロッコリーサラダ</div><div>ハンバーグ照り焼きソース</div><div>ごはん</div><div>じゃがいもと野菜のスープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>749</td><td>27.9</td><td>20.5</td><td>456</td><td>2.8</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	749	27.9	20.5	456	2.8	<div>世界の料理・インド(ナン)</div> <div><div>キャベツとチーズのサラダ</div><div>ツナオムレツ</div><div>ナン</div><div>キーマカレー</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>768</td><td>29.0</td><td>31.1</td><td>349</td><td>4.8</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	768	29.0	31.1	349	4.8	<div>28日</div> <div><div>マーボー豆腐</div><div>ぎょうざ2こ</div><div>ごはん</div><div>わかめスープ</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>752</td><td>25.7</td><td>21.8</td><td>408</td><td>3.2</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	752	25.7	21.8	408	3.2	<div>29日</div> <div><div>納豆</div><div>肉じゃが</div><div>ごはん</div><div>豆腐とにらのみそ汁</div></div> <table><tr><td>エネルギー (kcal)</td><td>たんぱく質 (g)</td><td>脂質 (g)</td><td>カルシウム (mg)</td><td>塩分 (g)</td></tr><tr><td>786</td><td>33.6</td><td>19.6</td><td>382</td><td>2.4</td></tr></table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)	786	33.6	19.6	382	2.4
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
887	32.0	31.5	317	4.2																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
749	27.9	20.5	456	2.8																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
768	29.0	31.1	349	4.8																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
752	25.7	21.8	408	3.2																																																		
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)																																																		
786	33.6	19.6	382	2.4																																																		

<石川中学校の給摂取基準・中学生1人当たり>エネルギー818kcal たんぱく質26.6~40.9g 脂質18.2~27.5g カルシウム450mg 食塩相当量(塩分) 2.5g

----- 夏を元気にすごすための 夏バテ対策 -----

こまめに水分補給をしよう



のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

栄養バランスのよい食事をとろう



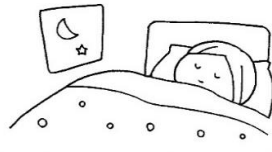
主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

温かい食べ物をとろう



冷たいものばかりではなく、温かいものもとりましょう。

しっかり睡眠をとろう



睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

軽い運動や入浴で汗をかこう



体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

