



日	曜	こんだてめい		ざいりょうとからだのなかではたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
				エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだをよりよくつくるもの		
3	月	ごはん 牛乳	さばの塩焼き もちもち春雨のスープ	米 春雨 ごま油	牛乳 さば 豚肉 かに風味かまぼこ	にんじん 玉ねぎ コーン ほうれん草 しいたけ	617 702	28.1 30.2
4	火	ごはん 牛乳	スティックとんかつ サマーカレー	米 油 さとう	牛乳 豚肉 とんかつ	玉ねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト りんご	718 825	20.9 23.2
5	水	ごはん 牛乳	かみかみ給食 豚キムチ 豆腐ともずくのスープ	米 さとう ごま ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 もずく	玉ねぎ なら にんじん 切干大根 しらたき キムチ こねぎ えのきたけ	559 661	19.7 22.5
6	木	コッパン 牛乳	かぼすきゅうり ミートソースパンネ ユニソーヤマーガリン	コッパン ごま パンネ オリーブ油 マーガリン	牛乳 鶏肉 豚肉	きゅうり 玉ねぎ にんじん しめじ かぼす	616 659	22.7 24.7

夏休み

25	火	ごはん 牛乳	じゃこ炒めサラダ 沢煮椀（さわにわん）	米 さとう ごま油	牛乳 豚肉 しらす干し	ほうれん草 にんじん ごぼう キャベツ えのきたけ たけのこ しいたけ こねぎ	553 651	18.1 20.8
26	水	ごはん 牛乳	ふるさと給食 ぱくぱくマッスルひじき 鶏じゃが	米 ごま油 さとう ごま じゃがいも	牛乳 ひじき しらす干し 厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ えだまめ こんにゃく しそ	568 672	21.5 24.7
27	木	少なめ ごはん 牛乳	クールフルーツ白玉 ハヤシライス	米 白玉 アセロラジュレ	牛乳 豚肉	みかん パイン りんご もも しめじ にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム	660 781	16.7 18.7
28	金	少なめ ごはん 牛乳	おおいた冠地どり給食 宇佐トリニータ丼 白玉スープ	米 白玉 ごま油 油 でんぷん さとう	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ	なら 白ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ こねぎ	685 814	26.1 30.1
31	月	ごはん 牛乳	さんまのかぼすレモン煮 冬瓜（とうがん）の塩麴スープ	米 でんぷん	牛乳 さんま 鶏肉	にんじん とうがん しいたけ 玉ねぎ 白ねぎ	597 679	20.8 22.6

水分のとり方 3択クイズ

熱中症に気を
つけよう!

Q1 水分は人間にとって、
とても大事です。みんなのからだ
は、何パーセントが水分でできている？

① 約20% ② 約60% ③ 約100%

Q2 水分のとり方で正しい
文章はどれ？

① のどがかわいたとき
にだけとる。
② 1日1回、
食事のときにとる。
③ いつでも、こまめに
少しずつとる。

Q3 汗をかいていないときは、何を飲めばよい？

① 水やお茶 ② スポーツ
ドリンク ③ 炭酸飲料

Q4 汗をたくさんかいたときに
飲むとよいものは？

① 水やお茶 ② スポーツドリンク ③ 炭酸飲料

Q5 運動するときの正しい
水分のとり方は？

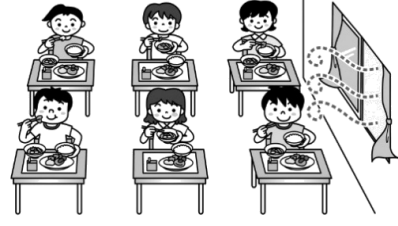
① 運動中にもこまめにとる。
② 運動後
のがぶ飲みする。
③ 運動した
1時間後にとる。

今日の給食について

【ふるさと給食】
ごはん・牛乳・ぱくぱくマッスルひじき・鶏じゃが
ふるさと食材…米・ひじき・玉ねぎ

【かみかみ給食】
ごはん・牛乳・豚キムチ・豆腐ともずくのスープ
かみかみ食材…切り干し大根
(豚キムチに入っています)

【おおいた冠地どり給食】
少なめごはん・牛乳・宇佐トリニータ丼・白玉スープ
「宇佐トリニータ丼」のお肉はおおいた冠地どりです。
新型コロナウイルスの影響で長期休校となった学校の
給食におおいた冠地鶏が無償で提供されることになり
ました。大分の恵みを味わっていただきましょう。



こたえ Q1=②(年代によっても違うが、体重の半分以上が水分でできている)
Q2=③(のどがかわいたときや運動に関係なく、こまめにコップ1はいくらの量をとる)
Q3=①(スポーツドリンクや炭酸飲料を多く飲むと、塩分や糖分のとりすぎになってしまう)
Q4=②(汗をかくと、塩分が体の外に出てしまうため、スポーツドリンクなどで塩分を補給するとよい)
Q5=①(運動中もこまめにコップ1はいくらの量をとる。がぶ飲みはしないようにする)

