



今月の給食
ピックアップ！！

予定献立表

7日：七夕献立

7月7日の七夕に合わせて、
星屑寿司とそうめん汁を提供します。

旬の食べ物を
取りいれます。

11日：小玉すいか

17日：旬のみそ汁（冬瓜）

18日：夏野菜カレー（かぼちゃ・なす・ズッキーニ）

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	ごはん	○	鯖のソース煮 こぎつね和え みそ汁	さば、油揚げ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、カットわかめ	米、砂糖	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、もやし、だいこん、玉葱	731 kcal 33.1 g 24.7 g 2.9 g
2水	ココアパン	○	ベイクド・マカロニ ガンボスープ ブックメニュー・デー	白いんげんピューレ、★むきえび、★刺身あさり、Fe入りウィンナー	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎CHEDAチーズ、◎ピザチーズ	◎ココアパン、マカロニ、小麦粉	◎バター、オリーブ油	にんじん、ピーマン、トマト缶、オクラ	セロリー、にんにく、玉葱	825 kcal 36.1 g 33.8 g 3.6 g
3木	ごはん	○	揚げじゃが芋と鶏肉の煮物 イカのねぎ塩サラダ	鶏肉、●うずら卵水煮、生揚げ、★いか	◎学乳、わかめ	米、もち麦、じゃがいも、こんにゃく、砂糖、でんぷん、糸こんにゃく	油、ごま油	にんじん、こまつな	玉葱、たけのこ水煮、干し椎茸、しょうが、キャベツ、ねぎ	810 kcal 30.3 g 28.1 g 2.2 g
4金	冷やしうどん	○	ししゃもの天ぷら ポテチーサラダ 果物(冷凍みかん)	油揚げ	◎学乳、カットわかめ、★ししゃも(生干し)、◎サラダチーズ	細うどん、砂糖、小麦粉、でんぷん、じゃがいも	★白いりごま、油	こまつな、にんじん	干し椎茸、長ねぎ、玉葱、きゅうり、ホールコーン、冷凍みかん	706 kcal 28.2 g 25.5 g 2.6 g
7月	星屑寿司 七夕献立	○	こまいのかりんとうがらめ そうめん汁 ゼリーセレクト セレクト給食	鶏肉、油揚げ、●たまご、こまい、かまぼこ、木綿豆腐	◎学乳、刻みのり、パールアガー、◎コーヒーホワイトナー	米、あわ、砂糖、でんぷん、米粉、小麦粉、そうめん	油	にんじん、さやいんげん	干し椎茸、かんぴょう、しょうが、玉葱、だいこん、たけのこ、ぶどうジュース	734 kcal 32.3 g 19.5 g 3.0 g
8火	五目チャーハン	○	レバポテビーンズ チンゲン菜の中華スープ	★むきえび、豚肉、焼き豚、●たまご、豚肝臓、大豆、生揚げ	◎学乳	米、米粒麦、でんぷん、じゃがいも、砂糖	ごま油、★白いりごま、油	にんじん、チンゲンツァイ	ねぎ、干し椎茸、しょうが、もやし、長ねぎ	836 kcal 36.7 g 33.6 g 2.9 g
9水	塩バニラトースト	○	チリコンカン ポテトクリームスープ	いんげんまめ、大豆、レンズまめ、豚肉、大豆の華、ベーコン	◎学乳、◎調理用牛乳(学乳)、◎生クリーム(学乳)	◎食パン、砂糖、じゃがいも、じゃがいも	◎バター、油	にんじん、タカノツメ、トマト缶、パセリ	玉葱、にんにく、ぶなしめじ	833 kcal 32.7 g 34.8 g 3.6 g
10木	ごはん	○	魚のチリソース 白菜のレモン和え みそ汁	バサ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、カットわかめ	米、でんぷん、米粉、小麦粉、砂糖、じゃがいも	ごま油	にんじん、こまつな	しょうが、にんにく、長ねぎ、はくさい、もやし、レモン汁、だいこん、玉葱	766 kcal 31.7 g 23.0 g 2.4 g
11金	ハヤシライス	○	ベーコンと野菜のスープ 果物(小玉すいか)	豚肉、ベーコン	◎学乳	米、小麦粉、じゃがいも	油、◎バター	にんじん	にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、ぶなしめじ、グリーンピース、キャベツ、小玉す	751 kcal 23.7 g 23.2 g 2.6 g
14月	ココア揚げパン	○	スープ煮 豆腐のサラダ	豚肉、ベーコン、●うずら卵水煮、木綿豆腐	◎学乳	◎コッペパン、グラニュー糖、じゃがいも、砂糖	油	にんじん、かぶ(葉)、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリー、ホールコーン、もやし	708 kcal 27.5 g 33.2 g 2.7 g
15火	ごはん	○	なめたけ サバのねぎみそ焼き 野菜の磯辺和え けんちん汁	さば、赤みそ、生揚げ	◎学乳、刻みのり	米、こんにゃく	ごま油	こまつな、にんじん	えのきたけ、しょうが、長ねぎ、もやし、キャベツ、だいこん、ごぼう、干し椎茸	703 kcal 32.7 g 24.2 g 2.7 g
16水	ソース焼きそば 夏祭り献立	○	お好み焼き風卵焼き ブルーハワイゼリー	豚小間、木綿豆腐、若鶏ひき肉、●たまご	◎学乳、あおのり、粉寒天、◎調理用牛乳、◎生クリーム、パールアガー	蒸し中華めん、砂糖、はちみつ、ブルーハワイ	油	にんじん	玉葱、キャベツ、もやし、しょうが、にんにく、干し椎茸	767 kcal 37.5 g 30.3 g 2.4 g
17木	いわしのひつまぶし	○	ちくわのあえ物 旬のみそ汁(冬瓜) 野菜の日	いわし、●たまご、焼き竹輪、生揚げ、赤みそ	◎学乳	米、米粒麦、でんぷん、小麦粉、砂糖	★白いりごま、油	万能ねぎ、こまつな、にんじん	しょうが、キャベツ、もやし、とうがん、えのきたけ、ねぎ	753 kcal 30.6 g 24.6 g 3.2 g
18金	夏野菜のカレーライス 野菜もりもりデー	○	バジルドレッシングサラダ フルーツポンチ	鶏肉	◎学乳	米、米粒麦、小麦粉、はちみつ、じゃがいも、砂糖	油、オリーブ油	タカノツメ、にんじん、かぼちゃ	玉葱、にんにく、生姜、なす、ズッキーニ、きゅうり、キャベツ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶	794 kcal 23.9 g 21.4 g 1.7 g

*食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
*アレルギー食品には記号(◎・★・●)を表示しています。



今月の給食目標

夏の食事について考えよう

暑い時期は食中毒に要注意！

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物を食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起こることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6～9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。また、食べる前には必ず手を洗いましょう。

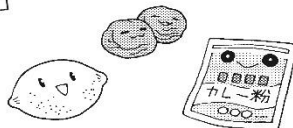
生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



食欲がわかない時は？



食欲がわかない時は、料理の味つけなどに食欲が増す食品(レモンや梅干しなどの酸みの強いものや、カレー粉などの辛みのあるものなど)を活用しましょう。