



今月の給食  
ピックアップ！！

# 予定献立表

- 2日：小玉すいか
- 3日：枝豆と竹輪のあえ物
- 7日：七夕献立

7月7日の七夕に合わせて、星屑寿司、そうめん汁、七夕ゼリーを提供します。

- 13日：ゆでとうもろこし（ピュアホワイト）
- 14日：旬のみそ汁（冬瓜）、牛乳寒天ブルーベリーソース
- 17日：夏野菜カレー（かぼちゃ・なす・ズッキーニ）

旬の食べ物を  
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（糖質）	6群（脂質）	
1 水	ポテサラトースト	○	カリカリ豆のごまドレサラダ 白菜のクリームスープ	ツナ, 大豆, ベーコン	◎学乳, ◎ピザチーズ, ◎調理用牛乳(学乳), ◎生クリーム(学乳)	パセリ, にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ, はくさい, にんにく, ぶなしめじ	◎胚芽食パン, じゃがいも, でんぷん, 砂糖, 小麦粉	エッグケアマヨネーズ, 油, ★練りごま, ★白いりごま, ◎バター	760 kcal 32.0 g 35.4 g 3.1 g
2 木	五目チャーハン <b>中国献立(米)</b>	○	レバーと厚揚げの中華炒め 果物（小玉すいか）	★むきえび, 豚肉, 焼き豚, ●たまご, 豚レバー, 生揚げ	◎学乳	にんじん, なら	ねぎ, 干し椎茸, しょうが, もやし, 玉葱, たけのこ, ★小玉すいか	米, 米粒麦, でんぷん, 砂糖	ごま油, ★白いりごま, 油	717 kcal 32.8 g 25.1 g 2.5 g
3 金	ごはん	○	ほっけの一夜干し 枝豆と竹輪のあえ物 みそ汁 パインゼリー <b>野菜の日</b>	ほっけ, 焼き竹輪, 生揚げ, 白みそ, 赤みそ	◎学乳, カットわかめ, パールアガー	にんじん, こまつな	キャベツ, えだまめ, もやし, だいこん, パインジュース, パイン缶	米, 砂糖		694 kcal 33.6 g 18.7 g 3.4 g
6 月	ルーローハン <b>台湾献立</b>	○	シーフードサラダ 豆乳花	豚肉, ●うずら卵水煮, ★むきえび, いか, 豆乳, きな粉	◎学乳, わかめ, パールアガー, ◎生クリーム(学乳)	チンゲンツァイ, にんじん, こまつな	たけのこ, 干し椎茸, 玉葱, しょうが, にんにく, もやし, キャベツ, みかん缶	米, 米粒麦, 砂糖, でんぷん, 黒砂糖	ごま油, 油	846 kcal 40.1 g 28.5 g 2.4 g
7 火	星屑寿司 <b>七夕献立</b>	○	きびなご豆のかりんとう和え そうめん汁 七夕ゼリー	鶏肉, 油揚げ, ●たまご, 大豆, かまぼこ, 木綿豆腐	◎学乳, 刻みのり, ★きびなご, パールアガー	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, みかん缶	米, あわ, 砂糖, でんぷん, 米粉, 小麦粉, そうめん	油	782 kcal 36.2 g 23.3 g 3.0 g
8 水	パインミー用ソフトフランス <b>ベトナム献立</b>	○	パインミー用魚フライ 甘酢和え フォースープ 冷凍マンゴー	バサ, 鶏肉	◎学乳	にんじん, こまつな	レモン汁, 玉葱, だいこん, きゅうり, にんにく, しょうが, 長ねぎ, 冷凍マンゴー	◎ソフトフランスパン, 小麦粉, 砂糖, フォー	油, ごま油	725 kcal 34.0 g 30.4 g 2.9 g
9 木	ごはん <b>フィリピン献立</b>	○	チキンアドボ 豆腐のサラダ パクチー	鶏肉, ●うずら卵水煮, 木綿豆腐, 豚肉	◎学乳	にんじん, こまつな	ねぎ, にんにく, しょうが, 玉葱, キャベツ, ホールコーン, もやし, レモン汁	米, じゃがいも, 砂糖	油	788 kcal 32.9 g 26.1 g 3.0 g
10 金	わかめラーメン <b>中国献立(麺)</b>	○	油揚げ入りお浸し 抜糸（中華ポテト）	豚肉, ●うずら卵水煮, 油揚げ, 糸けずり節	◎学乳, カットわかめ	にんじん, こまつな	メンマ, ねぎ, もやし	蒸し中華めん, 砂糖, さつまいも, 水あめ	油, ごま油, ★白いりごま	806 kcal 28.2 g 24.1 g 3.2 g
13 月	塩パニラトースト <b>野菜もりもりデー</b>	○	トマトクリームシチュー ツナ入りオニオンサラダ ゆでとうもろこし	鶏肉, 豆乳, ツナ	◎学乳, ◎調理用牛乳(学乳), ◎粉チーズ	にんじん, トマト缶	玉葱, キャベツ, きゅうり, とうもろこし	◎食パン, 砂糖, じゃがいも, 小麦粉	◎バター, 油	717 kcal 27.3 g 32.8 g 3.2 g
14 火	クファージュシー <b>沖縄献立</b>	○	ゴーヤチャンプルー 旬のみそ汁（冬瓜） 牛乳寒天ブルーベリーソース	豚肉, 押し豆腐, ●たまご, 花かつお, 生揚げ, 赤みそ	◎学乳, 昆布, わかめ, 粉寒天, ◎調理用牛乳(学乳)	にんじん	しょうが, 干し椎茸, ゴーヤ, もやし, キャベツ, 冬瓜, えのき, ねぎ, ブルーベリー	米, 砂糖	ごま油, 油, ★白いりごま	730 kcal 34.2 g 26.2 g 3.0 g
15 水	ごはん	○	なめたけ じゃが芋と生揚げの煮物 コーンサラダ	鶏肉, 生揚げ	◎学乳	にんじん	えのき, 玉葱, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, ホールコーン, きゅうり, キャベツ, レモン汁	米, じゃがいも, こんにゃく, 砂糖, でんぷん	油, ごま油	806 kcal 27.1 g 26.4 g 2.4 g
16 木	冷やしゴマダレうどん	○	小魚とじゃがいもの青のり和え のりたま和え	鶏肉, 大豆, ●たまご	◎学乳, ★わかさぎ, あおのり, もみのり	にんじん, こまつな	もやし, ホールコーン, きゅうり, ねぎ, キャベツ	冷凍細うどん, 砂糖, じゃがいも, でんぷん	★練りごま, ごま油, ★白すりごま, 油	743 kcal 35.8 g 28.5 g 2.4 g
17 金	夏野菜のシーフードカレーライス	○	ツナ入りポテトサラダ フルーツポンチ	いか, ★むきえび, ツナ	◎学乳	タカノツメ, にんじん, かぼちゃ	玉葱, にんにく, しょうが, マッシュルーム, なす, ズッキーニ, ホールコーン, きゅうり, みかん缶, パイン缶, 黄桃缶	米, 米粒麦, 小麦粉, はちみつ, じゃがいも, 砂糖	油	825 kcal 31.2 g 19.4 g 2.2 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。

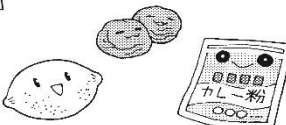
## 生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

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。