



7月のよていこんだてひょう



日 曜	もりつけず	こんだてめい	材料 たんぱく Kcal g	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・肉・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょくひん (米・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちようみりょうなど
1月	れいとうみかん、ナムル	牛乳、麦ごはん、マーボーやさい、ナムル、れいとうみかん	610 23.7	牛乳、ぶた肉 みそ	米 麦、なたねサラダ油 さとう ごま油 でんぷん	長ねぎ ぼししいたけ にら しょうが にんにく なす キャベツ たけのこ にんじん、ぎりぼし大根 もやし こまつな にんじん にんにく	しょうゆ ラー油 トウバンジャン、しょうゆ ラー油
2火	かきあげ、うどん	牛乳、冷やし肉じるうどん、なつやさいのかきあげ	627 25.2	牛乳、けずり節 こんぶ 油あげ ぶた肉、ちくわ たまご	うどん さとう 米サラダ油、はくりきこ なたねサラダ油	ぼししいたけ 長ねぎ こまつな、たまねぎ にんじん 長ねぎ いんげんまめ かぼちゃ	みりん 酒 しょうゆ、しお ペーキングパウダー
3水	アジのなんばんづけ、みそけんちん	牛乳、麦ごはん、アジのなんばんづけ、みそけんちん	636 26.7	牛乳、けずり節 油あげ とうふ みそ	あじ、はくりきこ でんぷん さとう なたねサラダ油、ごま油 こんにやく じゃがいも	しょうが 長ねぎ、ごぼう にんじん 大根 ぼししいたけ 長ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ、こくもつす とうがらし、しょうゆ 酒
4木	つなツナサラダ	牛乳、ミックスブレッド、とうがんととうふのスープに、つなツナサラダ	609 23.9	牛乳、ベーコン とり肉 とうふ とりがら、ツナ	ミックスブレッド、米サラダ油 でんぷん、米サラダ油 さとう	玉ねぎ にんじん とうがん しょうが 長ねぎ にんにく えだまめ、こまつな ホールコーン キャベツ にんじん レモンかじゅう	しお こしょう しょうゆ、こくもつす しお こしょう しょうゆ
5金	ちらしすし、そうめん	牛乳、ちらしすし、そうめん、七タカップゼリー	588 19.1	牛乳、こんぶ こうやとうふ 油あげ のり、けずり節 とり肉、アガー	米 米サラダ油 さとう ごま、ほしふ そうめん、ナタデココ サイダー さとう	かんびょう にんじん ぼししいたけ たけのこ おくら、にんじん こまつな	酒 こくもつす しお しょうゆ、みりん 酒 しょうゆ しお、赤ワイン
8月	まぐろのたつたあげ、もすくじる	牛乳、くあじゅー、まぐろのたつたあげ、もすくじる	603 28.0	牛乳、ぶた肉 こんぶ かまぼこ 油あげ、かじきまぐろ、けずり節 もすく たまご	米 米サラダ油 さとう ごま、でんぷん なたねサラダ油、でんぷん	にんじん、しょうが、こまつな 玉ねぎ	酒 しょうゆ しお、酒 しょうゆ みりん、しょうゆ 酒 しお
9火	こまつなチャーハン、パリパリサラダ	牛乳、こまつなチャーハン、パリパリサラダ、ヨーグルト	601 21.8	牛乳、ぶた肉	米 麦 米サラダ油 ごま油 ごま、ワンドンのかわ 米サラダ油 ごま油	こまつな しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ、キャベツ きゅうり にんじん	酒 しお こしょう しょうゆ、こくもつす しお こしょう しょうゆ
10水	やき肉どん、なっとう和え	牛乳、スタミナやき肉どん、なっとう和え	633 29.3	牛乳、ぶた肉、かつお節 なっとう	米 麦 さとう ごま ごま油、さとう	にんにく 長ねぎ、こまつな モロヘイヤ キャベツ にんじん	しょうゆ こしょう コチュジャン 酒、しょうゆ 酒

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※7月11日(木)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。
 ※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。





日曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱくしつ Kcal	たんぱくしつ g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・肉・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひん (米・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
11木		アソドミルク	675	25.7	アソドミルク			
		ターメリックライス				米 麦 バター 米サラダ油	酒 カレーコ ターメリック しお	
		ドライカレーのぐ			ぶた肉 とり肉	米サラダ油 はくりきこ	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん トマトピューレ ホールトマト 青ピーマン	カレーコ オールスパイス ターメリック しょうゆ ちゅうのうソース しお
		ハムサラダ			ハム	ごま油 米サラダ油	ホールコーン にんじん キャベツ	こくもつず しお こしょう しょうゆ
12金		牛乳	599	32.7	牛乳			
		ガーリックトースト				ソフトフランスパン オリーブ油 バター	パセリ にんにく	
		サーモンチーズフライ			さけ たまご チーズ	はくりきこ パンこ なたねサラダ油		しお こしょう 白ワイン
		ラトウユク			とりがら とり肉	米サラダ油 さとう	にんにく 玉ねぎ なす ホールトマト 赤ピーマン 青ピーマン	白ワイン しお こしょう クチャップ
16火		牛乳	560	23.8	牛乳			
		みずなとベーコンのスパゲティ			ベーコン	スパゲティ 米サラダ油 オリーブオイル	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ みずな	とうがらし 白ワイン しお こしょう しょうゆ
		フライドチキンサラダ	とり肉	でんぷん はくりきこ なたねサラダ油 米サラダ油 さとう	にんにく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ レモンじり	しお こしょう 酒 こくもつず		
		【セレクトゼリー】	グレープゼリーを選択					
		①てづくりみかんゼリー	561	23.4	こなかんてん ゼラチン	さとう	みかんジュース みかん (缶詰)	
		②てづくりグレープゼリー			こなかんてん アガー	さとう ナタデココ	グレープジュース	
					今月の栄養価平均	エネルギー 608kcal	たんぱくしつ 25.2g	
					文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱくしつ 21.1~32.5g	

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

給食だより 第2号

暑い日が多くなり、季節はすっかり夏です。

気温も湿度も高くなり、じめじめとした暑い季節がやってきました。この時期には、熱中症や夏ばてが心配になります。熱中症や夏ばてを予防するためには、こまめに水分をとることと、毎日、三回の食事をしっかりとることが大切です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

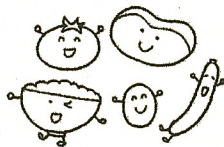
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



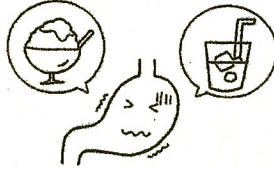
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。私たちは寝ている間もエネルギーを使っているのです。朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を目覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

7月5日(金) 七夕献立
そうめんを天の川に見立てて、星形の麩をちりばめたそうめん汁です。

7月8日(金) 暑さに負けるな！ 沖縄の郷土料理
くあじゅーしーは沖縄の混ぜご飯。もずく汁は沖縄で日常的に食べられているもずくを使った汁ものです。

7月12日(金) オリピック献立
パリで開催されるオリピックを記念して、フランスの家庭料理を食べてみましょう。

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。

《保護者の方へ》

- ★1学期の給食は、7月16日(火)が最終日になります。
- ★2学期の給食は、9月2日(月)から始まります。
- ★7月の給食費の引き落としはありません。次回の引き落としは9月5日(木)です。よろしく願いたします。