

日付		献立				食品群			栄養量								
日	曜	スパン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質				
1	金	○	わかめごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング) たこナゲット	マカロニ スープ	牛乳 鶏肉 たこナゲット	わかめご飯 油 マカロニ ジャガイモ ドレッシング	人参 玉葱 キャベツ チンゲン菜 もやし 小松菜 胡瓜	616	19.7	754	23.0				
4	月	○	ごはん		ごもくまめ あじのレモンふうみ	とうがんの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ 大豆 蒟蒻 昆布 凍り豆腐 竹輪 アジフィレ 澱粉付き	白飯 ジャガイモ 油 きび砂糖 砂糖	とうがん 長葱 人参 ごぼう 干し椎茸 レモン果汁	651	29.2	844	35.3				
5	火	○	ごはん		キムタクごはんのぐ 中・しろみざかなフリッター	なつやすい スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 白身魚フリッター	白飯 オリーブ油 ごま油 ジャガイモ 油	コーン 玉葱 長葱 枝豆 にんにく 人参 キャベツ 赤ピーマン キムチ漬 ズッキーニ つぼ漬	589	22.6	877	32.4				
6	水	○	ホットちゅうかめん		ねぎみそパオズ すいか	ジャージャー めん	牛乳 豚肉 味噌 ねぎ味噌パオズ	ホット中華麺 ごま 澱粉 ごま油 きび砂糖	生姜 にんにく 筍 人参 長葱 にら すいか	705	28.4	852	35.0				
7	木	○	すめし		《☆たなばたこんだて》 ちらしずしのぐ (クラスきざみのり) ほしのコロック	あまのがわ スープ	牛乳 鶏肉 豆腐 蒲鉾 魚めん 卵そぼろ 油揚げ 刻みのり	酢飯 砂糖 油 星型コロック	人参 大根 蓮根 さやいんげん オクラ 干し椎茸 枝豆	663	24.1	824	28.7				
8	金	○	ナン		スッキーニときりほしだいこんのサラダ (くたくさんたまねぎドレッシング)	キーマカレー	牛乳 豚肉 パーチップ 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	ナン ジャガイモ 油 きび砂糖 ごま ドレッシング	にんにく 生姜 玉葱 人参 コーン スッキーニ りんごピューレ キャベツ グリーンピース 切干大根	629	23.9	783	29.7				
11	月	○	コッペパン スライス		コールスローサラダ (コールスロードレッシング) ホットドッグ	パンブキン スープ	コーヒール牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 牛乳 シュレッドチーズ ロングソーセージ	コッペパン 油 きび砂糖 ドレッシング	玉葱 パセリ うらごしかぼちゃ キャベツ 人参 コーン	608	22.5	780	28.4				
12	火	○	ごはん		マーボーなすどうふ はるまき		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 春巻	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 茄子 青ピーマン	703	22.5	865	27.1				
13	水		じごなうどん		あつやきたまご れいとうみかん	カレー なんばん	牛乳 鶏肉 なた 油揚げ 厚焼き卵	地粉うどん 油 澱粉 きび砂糖	玉葱 人参 長葱 小松菜 みかん	687	27.7	793	32.4				
14	木	○	ごはん		じゃがいものそぼろに しろみざかなのチリソース のりふりかけ		牛乳 豚肉 味噌 ホキ澱粉付き のりふりかけ	白飯 ジャガイモ 油 砂糖 きび砂糖 澱粉	玉葱 人参 枝豆 生姜 にんにく 長葱	640	24.6	830	30.1				
15	金	○	ごはん		《☆おきなわりょうり》 タコライス 小・シークワサータルト 中・パインクレープ	もずく スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 シュレッドチーズ 豆腐 もずく	白飯 ごま油 ごま 油 きび砂糖 パン粉 シークワサータルト パインクレープ	生姜 人参 玉葱 セロリー にんにく 長葱 カットマト 青ピーマン	682	24.5	841	30.4				
11回																	
※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。										平均栄養量				652	24.5	822	30.2
										栄養基準量				650	18~32	830	25~40

※中学校は、8日、14日の『牛乳』が250mlになります。

※11日「ホットドッグ」は、パンにロングソーセージをはさんで食べてください。



暑さが厳しい季節になってきました。暑くなると、夏バテや熱中症などに注意が必要です。また、夏バテの予防には、規則正しい生活と栄養バランスの整った食生活が欠かせません。夏休みが始まると、つい夜更かししてしまい、生活リズムが乱れがちですが、早寝早起き朝ごはんを心がけ、夏バテに負けないからだをつくりましょう！！



夏の食生活、こんなところに気をつけて！

1日 半夏生(はんげしょう)献立

「半夏生(はんげしょう)」とは、夏至(げし)の日から数えて11日目をいいます。関西地方では、この日に豊作を祈ったこを食べる地域があり、「稲の根がたこの足のようしっかりと根付くように」という願いが込められています。1日の給食では、「たこナゲット」が出ます。



7日 七夕(たなばた)献立

7月7日の七夕(たなばた)の日は、笹の葉に願い事を書いた短冊を飾り付けたり、そうめんを食べる風習があります。そうめんは、夜空に浮かぶ天の川や、織姫が機(はた)を織る糸に似ていることから食べられているという説があります。



朝ごはんをしっかり食べよう！



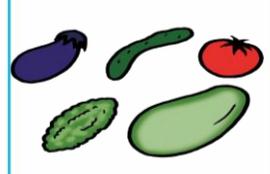
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる！



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

冷房のかけすぎに注意！



体を冷やし、体調を崩してしまふことがあります。朝夕の涼しい時間に外で体を動かしましょう。暑い日中も扇風機などを利用して温度を下げすぎないようにします。就寝時はタイマーを使うなど工夫をしてみましょう。

食中毒に気をつける！



夏は細菌による食中毒が多く発生します。食事や調理前の手洗いは必ず行いましょう。そして生ものは避け、中までよく火を通してから食べます。冷蔵庫を過信せず、作った料理はなるべく早く食べましょう。