

日付		献立				食品群			栄養量				
日	曜	スプーン	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	月	○	ごはん		ゴーヤチャンプルー (クラスかつおパック) たこちゃんあげ 中・れいとうみかん		牛乳 豚肉 豆腐 卵そぼろ かつお削り たこでたこ焼き	白飯 油 澱粉 きび砂糖 ごま油	玉葱 人参 生姜 もやし にがうり 冷凍みかん	619	22.8	817	28.1
2	火		ごはん		にくじゃが あつやきたまご	とうがんの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 厚焼き卵	白飯 じゃが芋 油 白滝 三温糖	冬瓜 長葱 人参 玉葱 さやいんげん	594	24.4	765	29.9
3	水	○	ホットちゅうかめん		ししゃもフライ すいか	ごまみそ ラーメン	牛乳 豚肉 味噌 子持ちししゃもフライ	ホット中華麺 油 ごま油 ごま	生姜 にんにく 人参 長葱 キャベツ もやし コーン メンマ 玉葱 小松菜 すいか	640	26.7	749	30.2
4	木	○	むぎごはん		ズッキーニときりぼしだいこんのごまあえ (こうみちゅうかドレッシング)	キーマカレー	牛乳 豚肉 豚レバーチップ シュレッドチーズ	麦ご飯 じゃが芋 油 きび砂糖 ごま ドレッシング	茄子 玉葱 生姜 人参 切干大根 にんにく コーン ズッキーニ キャベツ 枝豆	635	21.7	830	26.7
5	金	○	小・デニッシュ ペストリー 中・バターコッパン		《☆たなばたこんだて》 スパゲッティナポリタン (クラスこなチーズ) たなばたフルーツポンチ		牛乳 ベーコン ウインナー 粉チーズ	デニッシュペストリー バターコッパン 油 スパゲッティ きび砂糖 ナタデココ 杏仁ミックス	玉葱 人参 バイン缶 青ピーマン みかん缶 ミックスフルーツ (黄桃・洋梨・りんご・白桃)	620	19.8	789	25.4
8	月		ごはん		ひじきのごもくに さばのカレーあげ	とうふの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 わかめ 竹輪 ひじき 大豆 さばカレー竜田揚げ	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖	長葱 玉葱 人参 枝豆	705	28.2	907	34.8
9	火		ごはん		キムタクいため さいのくになっとう	なつやさい スープ	牛乳 豚肉 ウインナー 納豆	白飯 オリーブ油 じゃが芋 マカロニ ごま油	にんにく 玉葱 人参 長葱 キャベツ コーン 枝豆 赤ピーマン スズキーニ キムチ漬け 千切りたくあん	593	24.4	750	29.1
10	水		じごなうどん		ソーキそばようぶたのかくに 小・れいとうみかん 中・かきあげ	ソーキ そば	牛乳 豚肉 蒲鉾	地粉うどん きび砂糖 油 野菜かき揚げ	人参 玉葱 長葱 にら 生姜 冷凍みかん	617	27.1	827	32.1
11	木	○	ごはん		けいはんのぐ (クラスきざみのり) あげぎょうざ	けいはんの スープ	牛乳 鶏肉 卵そぼろ 餃子 刻みのり	白飯 きび砂糖 油	生姜 人参 つぼ漬け レモン果汁 干し椎茸 さやいんげん 小葱	607	23.5	811	30.2
12	金	○	むぎごはん		ナムル (かんこくナムルドレッシング)	ハヤシ ライス	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	麦ご飯 油 ドレッシング	玉葱 人参 セロリー マッシュルーム水煮 カットトマト にら もやし にんにく	628	21.6	819	26.5
16	火	○	こどもパン スライス		チリコンカン	パンブキン スープ	コーヒー牛乳 牛乳 豚肉 大豆 脱脂粉乳 豚レバーチップ ベーコン 生クリーム 赤いんげん豆 白いんげん豆 シュレッドチーズ	子供パン きび砂糖 パン粉 オリーブ油	うらごし南瓜 玉葱 パセリ にんにく 人参 カットトマト	648	26.9	826	34.3
17	水		ごはん		ぶたにくとれんこんのあまからいため ポテトコロッケ パインクレープ のりふりかけ	すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 のりふりかけ	白飯 花麩 ごま油 蒟蒻 砂糖 油 ごま ポテトコロッケ パインクレープ	人参 大根 長葱 小松菜 蓮根	713	23.3	863	27.6
12回										平均栄養量			
※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。										栄養基準量			
										635	24.3	813	29.6
										650	18~32	830	25~40



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！！

5日 七夕(たなばた)献立

7月7日の七夕(たなばた)は、天の川の両岸にある「ひこぼし(わし座のアルタイル)」と「おりひめ(こと座のベガ)」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹の葉に願い事を書いた短冊を飾り付けたり、そうめんを食べたりします。



11日 鶏飯(けいはん)

「鶏飯(けいはん)」は、ほぐした鶏肉、干しいたけ、錦糸卵、パパイヤのみそ漬け、みかんの皮などを白いごはんの上のにのせ、鶏がらのスープをかけて食べる、鹿児島県奄美地域を代表する郷土料理です。



夏の食生活、こんなところに気をつけて！

朝ごはんをしっかり食べよう！



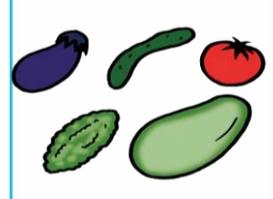
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう！



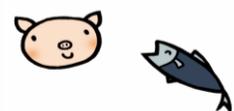
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などでとるがよいでしょう。

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きりましょう。