



7月給食献立表



こんげつ むくひょう のこ
今月の目標：残さず食べよう

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	とうもろこしご飯	○	ベーコン	米、麦、オリーブ油	とうもろこし	塩、こしょう	614 kcal
	鮭のレモンソースがけ		鮭	砂糖	レモン汁	酒、塩、こしょう、酢、醤油	29.9 g
	夏野菜の豚汁		削り節(だし)、豚肉、油揚げ、豆腐	油、じゃが芋	なす、ズッキーニ、人参、玉ねぎ	酒、白みそ、赤みそ	18.8 g
							2.2 g
2火	ビビンバ	○	豚肉、大豆、鶏卵	米、麦、砂糖、ごま油、ごま、油	生姜、たけのこ(水煮)、人参、小松菜、もやし	酒、醤油、みりん、塩	620 kcal
	豆乳チゲ		豚肉、豆腐、豆乳	油、砂糖、ごま油	生姜、にんにく、しめじ、人参、白菜、にら、ねぎ	鶏がら、酒、醤油、コチュジャン	25.4 g
	ぶどうゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース		21.3 g
							1.4 g
3水	しょうゆラーメン	○	昆布(だし)、削り節(だし)、豚肉	油、冷凍ラーメン、ごま油	干しいたけ、にんにく、生姜、もやし、玉ねぎ、ねぎ	鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	575 kcal
	パリパリポテトサラダ			油、砂糖、揚げ油、じゃが芋	人参、きゅうり、キャベツ	醤油、酢、塩	21.7 g
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	パインアップル(缶)、黄桃(缶)、みかん(缶)		23.1 g
							2.3 g
4木	ご飯	○		米			583 kcal
	鯖の塩麹焼き		鯖		生姜	酒、塩麹	26.5 g
	わかめの香味醤油あえ		カットわかめ	ごま油、ごま	キャベツ、きゅうり、にんにく、ねぎ	醤油	20.2 g
	厚揚げのみそ汁		削り節(だし)、厚揚げ	じゃが芋	大根、えのきたけ、小松菜	白みそ、赤みそ	2.1 g
5金	ちらし寿司	○	昆布(だし)、鶏肉、油揚げ、鶏卵、きざみのり	米、麦、砂糖、油	人参、干しいたけ、かんぴょう	酒、酢、塩、かつおだし、醤油、みりん	586 kcal
	ちくわの磯辺揚げ		焼き竹輪、青のり	揚げ油、小麦粉		塩	23.8 g
	セタそうめん汁		削り節(だし)、昆布(だし)、鶏肉、かまぼこ	そうめん	玉ねぎ、人参、小松菜	塩、みりん、うすくち醤油	19.7 g
							3.0 g
8月	ツナトースト	○	ツナ缶(オイル)、チーズ	食パン、油	玉ねぎ、レモン汁	トマトケチャップ	566 kcal
	グリーンサラダ			油	キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	酢、こしょう、塩	25.8 g
	カレーポトフ		ベーコン、豚肉、ひよこまめ(乾)	油、じゃが芋	生姜、セロリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム	鶏がら、白ワイン、カレー粉、ベイリーフ、塩、こしょう	27.0 g
							2.6 g
9火	ご飯	○		米			583 kcal
	カレーじゃこふりかけ		ちりめんじゃこ	油	にんにく、玉ねぎ	カレー粉	27.5 g
	和風サラダ		カットわかめ、かつお節(糸削り)、きざみのり	ごま油、砂糖	キャベツ、きゅうり、大根	酢、醤油、みりん	17.7 g
	ホキの香味揚げ		ホキ	揚げ油、砂糖、でん粉	にんにく、生姜、玉ねぎ	酒、トウバンジャン、醤油	2.2 g
	ちゃんこ汁		鶏肉、豆腐	しらたき	人参、白菜、ねぎ、えのきたけ、にら	鶏がら、みりん、醤油、塩	
10水	ジャージャー麺	○	豚肉	蒸し中華麺、油、砂糖、でん粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、ねぎ、たけのこ(水煮)、干しいたけ	酒、鶏がら、醤油、八丁味噌、トウバンジャン	666 kcal
	わかめサラダ		カットわかめ	ごま油、砂糖、ごま	きゅうり、人参、もやし	醤油、酢	28.7 g
	のり塩ポテトビーンズ		大豆、青のり	揚げ油、でん粉、じゃが芋		塩	24.9 g
							3.3 g
11木	チキンパエリア	○	鶏肉	米、麦、オリーブ油	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、マッシュルーム、赤ピーマン	ターメリック、カレー粉、パプリカ(粉)、塩、白ワイン、こしょう	577 kcal
	トルティージャ		ロースハム、鶏卵	じゃが芋、オリーブ油	玉ねぎ	塩、こしょう	25.6 g
	ソバ・デ・アホ		ベーコン、鶏卵	オリーブ油、乾燥パン粉	生姜、にんにく、トマト、マッシュルーム	鶏がら、塩、こしょう	23.3 g
							2.3 g
12金	枝豆ゆかりご飯	○		米、麦	ゆかり、枝豆		625 kcal
	肉じゃがコロッケ		豚肉	揚げ油、油、砂糖、じゃが芋、小麦粉、乾燥パン粉	人参、玉ねぎ	酒、醤油	21.8 g
	具だくさんみそ汁		削り節(だし)、豆腐、カットわかめ	こんにゃく	人参、大根、えのきたけ、ねぎ	白みそ、赤みそ	20.3 g
							2.2 g

16 火	ご飯		米			609 kcal
	ししゃものカレーフライ	ししゃも	揚げ油, 小麦粉, 乾燥パン粉		こしょう, カレー粉 中濃ソース	27.5 g
	豚しゃぶサラダ	豚肉	ごま油, 砂糖	人参, もやし, きゅうり, 梅干し	酢, 醤油, みりん かつおだし	21.0 g
	玉ねぎとわかめのみそ汁	削り節(だし), 油揚げ カットわかめ		玉ねぎ, えのきたけ	白みそ, 赤みそ	2.2 g
17 水	ナンピザ	チーズ	ナン, 油, オリーブ油	にんにく, 玉ねぎ, バジル カットトマト(缶), トマトペースト	トマトケチャップ みりん, 塩	544 kcal
	米粉のシチュー	鶏肉, ひよこまめ(乾) 調理用牛乳, 豆乳	油, じゃが芋, 米粉, バター	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ	鶏がら, 白ワイン, 醤油 塩, こしょう, ベイリーフ	21.9 g
	果物 (パインアップル)			パインアップル		22.3 g
						2.3 g
18 木	ハヤシライス	豚肉	米, 油, バター, 小麦粉	生姜, にんにく, 玉ねぎ, 人参 マッシュルーム, トマトジュース	鶏がら, 赤ワイン, 塩 こしょう, ベイリーフ トマトケチャップ ウスターソース	659 kcal
	ビーンズサラダ	ひよこまめ(乾), 大豆	油, 砂糖	枝豆, 人参, ホールコーン(缶) きゅうり, 玉ねぎ	酢, うすくち醤油 塩, こしょう	21.8 g
	果物 (メロン)			メロン		23.0 g
						2.0 g

★給食当番の白衣洗濯のお願い★

いつも給食当番の白衣の洗濯に御協力いただきましてありがとうございます。

7月18日(木)給食最終日に当番の方は、白衣を持ち帰って洗濯いただき、**8月29日(木)の登校日**または**9月2日(月)の始業式**にお持ちいただきますよう御協力をよろしくお願いたします。

9月の給食開始は9月3日(火)です。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



じりじりと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



のどが渴いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。