

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
1 (金)	○	鮭と枝豆のちらし寿司 ★じゃが芋とひじきの煮物 大根と豆腐の味噌汁 冷凍みかん 小魚	鮭 油揚げ 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳／ のり ひじき 小松菜 煮干し		かんぴょう 枝豆 大根 えのきたけ みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 きび砂糖	ごま サラダ油	704	28.6	17.5	2.54
4 (月)	○	★たこ飯 鶏肉の唐揚げ 磯香和え ごま仕立ての味噌汁 ヨーグルト	タコ 鶏肉 味噌 油揚げ ヨーグルト	牛乳／ のり ヨーグルト		生姜 枝豆 生姜 にんにく もやし ごぼう 大根 しめじ	米 麦 でん粉 きび砂糖 じゃが芋 こんにゃく	大豆油 ごま	798	32.2	25.3	3.01
5 (火)	○	黒糖パン タラとポテトのグラタン ごぼうと大豆のサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ アーモンド小魚	タラ 大豆 豆腐 鶏肉 煮干し	牛乳／ チーズ 牛乳 人参 バセリ 人参 チンゲン菜 煮干し		玉葱 しめじ キャベツ きゅうり ごぼう 生姜 長葱 干し椎茸	黒糖パン 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	バター サラダ油 ごま サラダ油 サラダ油 アーモンド	733	33.6	25.3	3.05
6 (水)	○	鶏そぼろご飯 ★千切りじゃが芋のさくさくサラダ かきたま味噌汁 メロン きな粉大豆	大豆 高野豆腐 鶏肉 豆腐 味噌 卵 大豆 きな粉	牛乳／ 人参 小松菜 人参		生姜 長葱 グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし レモン 玉葱 メロン	米 麦 きび砂糖 じゃが芋 はちみつ	サラダ油 大豆油 サラダ油	748	29.7	22.6	2.73
7 (木)	○ 1年なし	ツナときのこのトマトスパゲティ ししゃもの包み揚げ レンズ豆とうずら卵のスープ 冷凍パイ	ツナ ベーコン レンズ豆 うずら卵	牛乳／ チーズ ししゃも 小松菜 人参	トマト 人参 しそ 小松菜 人参	玉葱 にんにく マッシュルーム えのきたけ しめじ キャベツ 大根 パイ	スパゲティ 小麦粉 ぎょうざの皮	生クリーム サラダ油 大豆油	824	36.5	30.0	3.12
8 (金)	○	白飯 シイラのレモン風味焼き ナムル チンジャオロースー 春雨スープ 黒糖カシューナッツ	シイラ 豚肉 なると 鶏肉	牛乳／ 小松菜 人参 ピーマン 人参		レモン にんにく 長葱 大豆もやし 生姜 にんにく たけのこ 玉葱 きくらげ	米 麦 きび砂糖 きび砂糖 でん粉 春雨 黒砂糖	ごま ごま油 サラダ油 サラダ油 ごま油 カシューナッツ	719	35.0	20.7	2.47

今日は富士山山開きの日です。山梨県富士吉田市周辺ではこの日に「じゃが芋とひじきの煮物」食べる風習があります。富士登山の安全や無事を祈願します。

今年の半夏生(はんげしょう)は7月2日～6日です。農作物を育てるひとつの目安となる時期とされ、タコを食べます。作物がタコの足のよう大地にしっかりと根が張るようにと祈願します。

細切りにしたじゃが芋をカリカリになるまで素揚げし、サラダの上にトッピングします。食べる時のサクサクとした食感がおいしく、人気のあるサラダです。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。



飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



スープ



カレーライス



冷やし中華



トマト



きゅうり



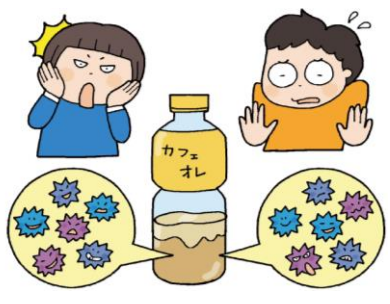
なす



スイカ

飲み残しの
ペットボトル飲料に
注意しよう

ペットボトル飲料を飲むときに、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。時間がたつと飲み物に含まれる栄養成分を利用して細菌が増えていきます。
特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養成分になるものが多いのでより注意が必要です。
直接口をつけて飲んだペットボトル飲料は、開けたら早めに飲み切るようにしましょう。



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
11 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		787	28.8	27.4	2.49
		秋刀魚の蒲焼き	サンマ			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		キャベツときゅうりの土佐酢和え	かつお節			キャベツ きゅうり	三温糖					
		ひじきの中華煮		ひじき	人参	にんにく れんこん 枝豆	きび砂糖	ごま油				
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		ミニトマト			ミニトマト							
12 (火)	○	胚芽パン		牛乳／			胚芽パン		738	36.8	23.1	3.45
		鶏肉のケチャップソース焼き	鶏肉			にんにく	はちみつ					
		★スパゲティバジリコ			しそ バセリ バジル	玉葱 にんにく	スパゲティ	オリーブ油 バター				
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	じゃが芋	サラダ油				
		小松菜と豆腐のスープ	豆腐 豚肉		小松菜 人参	生姜 長葱 干し椎茸		サラダ油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
13 (水)	○	ガバオ風ライス	大豆 鶏肉	牛乳／	赤ピーマン バジル	玉葱 にんにく 黄ピーマン	米 麦 砂糖	サラダ油	738	28.1	20.5	2.60
		白いんげん豆のサラダ	いんげん豆		人参	キャベツ きゅうり レモン	きび砂糖	サラダ油				
		コーンと卵のスープ	鶏肉 卵		人参 バセリ	玉葱 とうもろこし	でん粉					
		小玉すいか				すいか						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
14 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		812	34.6	26.2	3.29
		鯖のピリ辛焼き	味噌 サバ			生姜 にんにく 長葱	きび砂糖	ごま油				
		小松菜とコーンのごま和え			小松菜	とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま				
		筑前煮	竹輪		人参 さやいんげん	ごぼう 干し椎茸	こんにゃく 里芋 きび砂糖	サラダ油				
		★冬瓜(とうがん)の味噌汁	豆腐 味噌 油揚げ	わかめ	人参	冬瓜						
		メープルカシューナッツ	きな粉				メープルシロップ	カシューナッツ				
15 (金)	○	★夏野菜カレーライス	いんげん豆 鶏肉	牛乳／ 脱脂粉乳 チーズ	トマト かぼちゃ ピーマン	生姜 玉葱 とうもろこし なす ゴーヤ にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	大豆油 マーガリン サラダ油	831	26.6	26.0	2.34
		茎わかめと青大豆のサラダ	青大豆	くきわかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖	ごま サラダ油				
		冷凍みかん				みかん						
		小魚		煮干し								

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)g、脂質/23.1(22.8~27.3)g（摂取エネルギーの20~30%）、塩分/2.5g未満です。

平均栄養量

767

31.9

24.1

2.83

給食が終わればまもなく夏休み！

夏休みの食生活のポイント

●朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

●早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

●冷たいもののとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

●栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

早寝や早起きをしよう

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

栄養バランスのよい食事をとろう

夏野菜でつくってみよう！

ピーマンチーズバーグ
(3個分)

【つくり方】
①ピーマン3個を1.5cm角に、たまねぎ1/3個をみじん切りにする。
②フライパンに油を熱して①を弱火でじっくり炒める。
③ボウルに、冷ました②と1cm角に切ったチーズ30g、合いびき肉200g、とき卵1個分、パン粉と牛乳各大さじ1、塩こしょう少々を入れて粘りが出るまで混ぜる。
④フライパンに油を熱して小判型にした③を焼く。焼き色がついたら裏がえしてふたをして、中まで火を通す。

今年の「土用の丑の日」は
7月23日(土)と8月4日(木)

土用の丑の日

うのつく食べ物

うり うどん 梅干し うなぎ

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいといわれています。

食と環境問題

うなぎが食べられなくなる？

「土用の丑の日」といえば、うなぎを食べる風習がありますが、そのうなぎが近い将来、食べられなくなるかもしれません。

うなぎの漁獲量は著しく減少しています。その要因として指摘されているのは、うなぎのとりすぎです。養殖物が多く出回っていますが、養殖といっても稚魚を捕獲して大きく育てたものなので、自然の資源に依存しているのです。

食から見る環境問題にも身近なことから目を向けてみましょう。

2学期の給食は 9月2日(金) から始まります