



予定献立表



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
			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 (月)	○	ピビンバ	みそ 豚肉	牛乳	小松菜 人参	生姜 にんにく 長葱 もやし	米 麦	きび砂糖	792	37.5	21.1	2.72
		メルルーサのバーベキューソース	メルルーサ		人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 枝豆 レモン果汁 リンゴピューレ	じゃが芋 てん粉 きび砂糖	ごま ごま油 大豆油				
		わかめスープ	豆腐	わかめ		もやし 干し椎茸	春雨	ごま ごま油				
		メロン				メロン						
		煎り大豆	大豆									
2 (火)	○	たこ飯	たこ	牛乳		生姜 枝豆	米 麦		779	32.7	24.2	2.95
		鶏肉のさっぱり煮	鶏肉				きび砂糖					
		ごま和え			小松菜 人参	キャベツ	きび砂糖	ごま				
		なめこ汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜	長葱 なめこ						
		五目きんぴら	豚肉		人参	ごぼう れんこん	ごんにやく きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		冷凍りんご				冷凍りんご						
3 (水)	○	ごはん		牛乳			米 麦		860	35.4	35.8	3.26
		鯖の文化干し	鯖									
		磯香あえ		のり	小松菜	キャベツ もやし						
		五目豆	大豆 高野豆腐 鶏肉	昆布	人参	ごぼう	ごんにやく きび砂糖	サラダ油				
		かぼちゃのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ	玉葱						
		炒りアーモンド						アーモンド				
4 (木)	○	麻婆豆腐丼	豆腐 高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	にら 人参	生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦 てん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	774	32.6	23.4	2.71
		きくらげの中華あえ			小松菜	キャベツ きゅうり きくらげ	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		ワンタンスープ	豆腐 鶏肉		小松菜 人参	たけのこ 長葱 もやし	ワンタンの皮	ごま油				
		スイカ				すいか						
		小魚		煮干し								
5 (金)	○	七タコーンごはん		牛乳		とうもろこし コーン缶 枝豆	米 麦	ごま油	789	30.6	17.6	2.13
		いかのカレー揚げ	いか			生姜	てん粉	サラダ油				
		ひじきとじゃが芋のサラダ		ひじき	人参	キャベツ	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		すましそうめん汁	湯葉 鶏肉		オクラ 人参	生姜 干し椎茸	そうめん					
		フルーツ白玉				みかん缶 バイン缶 黄桃缶	白玉餅 ナタデココ					
		煎り大豆	大豆									
8 (月)	○	レタスと豚肉のチャーハン	豚肉	牛乳	葉ねぎ	生姜 玉葱 にんにく レタス	米 麦 きび砂糖	ごま油 サラダ油	732	22.8	24.0	1.93
		パンサンスウ			人参	長葱 もやし レモン果汁 きくらげ	春雨 砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		トック入り中華たまごスープ	卵		小松菜 人参	長葱 白菜	トック てん粉					
		揚げじゃがいも (ハニーマスタードソース)					じゃが芋 ほちみつ	大豆油				
		煎り大豆	大豆									
9 (火)	○	ごはん		牛乳			米 麦		717	30.9	20.3	2.53
		ししゃもの唐揚げ		ししゃも			てん粉	大豆油				
		切干大根のカレー和え			小松菜 人参	切干し大根 もやし		サラダ油				
		昆布豆	大豆	昆布			きび砂糖					
		味噌けんちん汁	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 人参	ごぼう 大根 長葱	ごんにやく 里芋	ごま油 サラダ油				
		とうもろこし				とうもろこし						
10 (水)	○	パエリア	レンズ豆 いか 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 枝豆	米 麦	オリーブ油 サラダ油	730	38.7	24.6	2.88
		鮭の香味パン粉焼き	鮭	チーズ	パセリ	玉葱 にんにく	パン粉	生クリーム オリーブ油				
		マカロニサラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	マカロニ きび砂糖	サラダ油				
		ひじきと根野菜のにんにく炒め		ひじき	人参 ビーマン	ごぼう コーン缶 にんにく れんこん	じゃが芋	オリーブ油 サラダ油				
		卵と鶏肉とレタスのスープ	鶏肉 卵		小松菜	レタス ぶなしめじ	てん粉					
		煎り大豆	大豆									
11 (木)	○	ジャージャー麺	高野豆腐 みそ 豚肉	牛乳	人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 てん粉	ごま ごま油 サラダ油	802	40.8	27.5	3.43
		タラと野菜の揚げ煮	鯖		人参 ビーマン	玉葱 にんにく	てん粉 きび砂糖	大豆油 サラダ油				
		春雨スープ(うずらの卵入り)	鶏肉 うずら卵			長葱 白菜 干し椎茸	春雨					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
12 (金)	○	ココア揚げパン		牛乳			ココアパウダー きび砂糖 グラニュー糖	大豆油	808	30.7	28.0	2.54
		米粉のクリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 ぶなしめじ	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		ペンネトマトソース	豚肉	チーズ	トマト缶 人参 ビーマン	玉葱 マッシュルーム	マカロニ	オリーブ油 サラダ油				
		ひじきと青大豆のサラダ	青大豆	ひじき	人参	キャベツ	きび砂糖	サラダ油				
		ブルーベリー				ブルーベリー						

半夏生
メニュー

七夕
メニュー

やまびこ クラス
とうもろこしの皮むき



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	食塩相当量 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				
15 (月)		海の日										
16 (火)	○	冷やし中華		牛乳/	人参	きゅうり もやし	中華麺 きび砂糖	ごま油	815	35.6	27.6	2.92
		豆腐の中華煮	豆腐 いか 豚肉 うずら卵		チンゲン菜 人参	生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	でん粉	ごま油 サラダ油				
		フルーツ杏仁豆腐				みかん缶 パイン缶 黄桃缶	杏仁豆腐					
		かりかり大豆	大豆	青のり			でん粉	大豆油				
17 (水)	○	夏野菜カレーライス	鶏肉	牛乳/ チーズ	トマト缶 人参 赤ピーマン	生姜 スズキニ 玉葱 なす にんにく 枝豆 りんご缶	米 麦 小麦粉	大豆油 バター サラダ油	808	26.4	24.8	2.29
		ごぼうと青大豆のサラダ	青大豆		人参	キャベツ きゅうり ごぼう	砂糖	ごま サラダ油				
		アセロラゼリー						アセロラゼリー				
		小魚		煮干し								

※食材の都合、および地域の感染状況に応じて、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)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、塩分/2.5グラム未満です。

平均栄養量	784	32.9	24.9	2.69
-------	-----	------	------	------

給食最終日:7月17日(水) : 1学期も学校給食にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。

最終の給食当番は、**19日(金)まで**に、洗濯した白衣を持ってきてください。(その際、ボタンの取れそうなもの、ほつれているもの等がありましたら、繕いをしていただけると助かります。繕いが難しいものは、担任を通してお知らせください。)

2学期の給食は、9月3日(火)から開始予定です。

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところ、長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

「気温」と「湿度」をいつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さには負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとて大切。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとすることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

涼しい服装・環境を心がけ睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかり寝て休み、1日の疲れをとります。