

7月 のよていこんだてひょう

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I Kcal	たんぱく g	ししつ g	しょくえん りょう g
1 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	592	22.3	20.0	2.1
		ししゃもの揚げ	ししゃも		でん粉 大豆油				
		切り大根サラダ		人参 キャベツ きゅうり 切干し大根	きひ妙糖 ごま油 サラダ油				
		なすと厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	玉葱 なす					
		メロン		メロン					
2 (水)	○	たこ巻	ぎゅうにゅう／ たこ	生姜	米 麦	612	28.0	16.9	2.1
		大豆と鶏肉の煮物	大豆 いんげん豆 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう 生姜 大根	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		じゃが芋のみそ汁	油揚げ みそ わかめ	玉葱 長葱	じゃが芋				
		河内晩柑 (柑橘類)		河内晩柑					
		小豆	煮干し						
3 (木)	○	ラタトゥイユスパゲティー	ぎゅうにゅう／ 鶏肉 チーズ	トマト缶 ピーマン ズッキーニ 玉葱 なす にんにく マッシュルーム	スパゲティ 砂糖 オリーブ油 バター	610	22.2	20.9	1.9
		いんげん豆のサラダ	いんげん豆	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 サラダ油				
		みかんヨーグルトケーキ	ヨーグルト 牛乳	みかん缶	ミックス粉 砂糖 バター				
4 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	597	31.0	18.9	2.3
		さけのににくしょうゆ焼き	鯛	生姜 にんにく	でん粉 砂糖				
		千葉おひたし	油揚げ	小松菜 人参 キャベツ	じらつき 砂糖 ごま サラダ油				
		かきたまみそ汁	豆腐 みそ わかめ 卵	玉葱 長葱					
		アーモンド小豆	煮干し		アーモンド				
7 (月)	○	ちらしのり寿司	ぎゅうにゅう／ 油揚げ のり	人参 さやえんどう レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖 ごま	609	23.8	19.5	2.7
		かぼちゃのさぼう煮	豚肉	かぼちゃ 生姜 玉葱	でん粉 砂糖 サラダ油				
		七夕うめん汁	鶏肉	オクラ 人参 生姜 玉葱	そうめん				
		大豆小魚	大豆 煮干し						
8 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	591	24.9	20.6	1.9
		さばのカレー揚げ	さば	生姜	米粉 でん粉 サラダ油				
		ゆで鶏のごまサラダ		人参 きゅうり コーン缶 もやし	砂糖 ごま ごま油				
		えのき茸のみそ汁	みそ 油揚げ	小松菜 人参 玉葱 えのきだけ					
9 (水)	○	丸パン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	587	27.8	25.9	2.6
		チキンの巻きチーズパン	鶏肉 チーズ	ハゼリ にんにく	パン粉 オリーブ油				
		マカロニサラダ		人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	マカロニ サラダ油				
		トマトとうずら卵のスープ	豚肉 うずら卵	チンゲン菜 トマト 人参 セロリー 玉葱					
		アーモンド小豆	煮干し		アーモンド				
10 (木)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	597	26.5	17.9	1.8
		小豆大豆佃煮	大豆 煮干し		砂糖 ごま				
		肉豆腐	豆腐 豚肉	人参 さやいんげん 玉葱 長葱	こんにゃく 砂糖 サラダ油				
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ	人参 キャベツ 長葱					
		とうもろこし		とうもろこし					
11 (金)	○	豚キムチ丼	ぎゅうにゅう／ 豚肉	チンゲン菜 にら 人参 生姜 玉葱 にんにく キムチ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 サラダ油	588	24.0	16.0	2.5
		ワンタンスープ	鶏肉	小松菜 人参 長葱 もやし 干し椎茸	ワンタンの皮				
		手作りごとせりー	寒天	ぶどうジュース					

半夏生 (はんげしう) メニュー
「たこ」を使った料理を出します



七夕メニュー
「そうめん」を使った料理を出します



ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I摂ボ-	たんぱく	ししつ	しょくえん
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる	Kcal	g	g	そうとうりょう
14 (月)	○	コッペパン	ぎゅうにゅう／		コッペパン	575	27.7	18.5	2.7
		たらのピザ	たら チーズ	ピーマン 玉葱 ぶなしめし	サラダ油				
		パインサラダ		キャベツ ぎゅうり パイン缶	サラダ油				
		青菜とベーコンのスープ	ベーコン	小松菜 人參 玉葱 しめし					
		ヨーグルト	ヨーグルト						
15 (火)	○	豆腐と豚肉	ぎゅうにゅう／ 大豆 豆腐 みそ 豚肉	にら 人參 生姜 にんにく 長葱 干し椎茸	米 麦でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	608	23.5	18.5	2.0
		パンサンスウ		人參 キャベツ ぎゅうり もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
16 (水)	○	夏野菜のカレーライス	ぎゅうにゅう／ 豚肉 チーズ	かぼちゃ トマト缶 人參 生姜 玉葱 なす にんにく	米 小麦粉 ジャガイモ バター サラダ油	634	21.5	21.4	2.2
		青大豆いりグリーンサラダ	青大豆	キャベツ ぎゅうり 玉葱 もやし	砂糖 サラダ油				
		手作りパンセリー	粉寒天	ハインジュース					

※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。

※「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

こんげつ ぎょうじしょく
今月の行事食

半夏生（はんげしょう）ってなあに？

夏のはじめ（がつごろ）にある日で、田植えを終える自安とされています。この日にタコを食べる地域があります。

タコを食べる理由は、タコの足のように、稻がしっかり根づいて、お米が元気に育つように、」という願いを込めます。

七夕（たなばた）ってなあに？

七夕は、「彦星の2人が年に一度だけ7月7日の夜に、天の川を渡って会うことを許された」という中国の伝説が始まりといわれています。

この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である、「そうめん」を食べたりします。



かぼちゃ、なす、とまと、おくら、とうもろこし、きゅうり、ズッキーニ、ピーマン、メロン

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日がつづくと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」がおこりやすくなります。

夏ばてを防ぐポイント



・栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる

・こまめに水分補給する

・早寝早起きをする

・朝ごはんを食べる

・規則正しい生活をする

休みの日も学校と同じように、規則正しい生活を心掛けて、夏を元気に過ごしましょう。

食欲がわからないときは、料理の味付けなどに食欲が増す食品を活用しましょう。

・酸味の強いもの…レモン、うめぼし、酢など

・辛味の強いもの…カレー粉など

すいぶんほきゅう みず むぎちゃ ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、しらないうちに汗をかいていることが多いため、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水か麦茶などにします。

激しい運動で大量に汗をかくときは、塩分が含まれているスポーツ飲料を選ぶとよいでしょう。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲みすぎには注意しましょう。

いつ飲む？水分補給のタイミング

のどがかわく前に、こまめに飲みましょう。

運動するときは、運動前に200mlの水分をとり、運動中は15~20分ごとに100ml~200mlを自安に補給します。



の の の 飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。

直接口をつけると細菌が入り湿度や栄養の条件がそろうと増殖します。

食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。

～給食白衣に関するお願い～

7月16日(水)が給食最終日です。

給食当番だった児童は白衣を持ち帰りますので、洗濯がすみましたら、7月18日(金)の終業式までに学校へ持たせていただけると助かります。