

7月 給食献立表



表示した栄養価は小学校中学年の場合です。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍、中学生は1.3倍を目安にしてください。

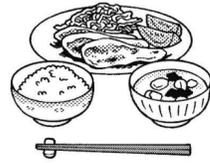
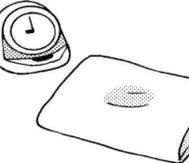
回数	日	主食	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	熱量 たんぱく質量	
					血や筋肉、骨になる	体温・働く力になる	体の調子を整える		
①	1月	★ 半夏生(はんげしょう)こんだて ★				牛乳、たこ、鶏肉、竹輪、みそ、わかめ	米、油、砂糖、こんにゃく、じゃがいも	枝豆、たけのこ、にんじん、ごぼう、いんげん、玉ねぎ	526 kcal
		たこめし 	○	ちくぜんに じゃがいもとたまねぎのみそしる	23.5 g				
②	2火	チキンピラフ	○	ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳、鶏肉、ロースハム、ベーコン	米、油、バター、白ごま、マヨネーズ	玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、グリーンピース、ごぼう、きゅうり、パセリ	564 kcal	
③	3水	ジャージャー麺	○	チキンスープ くだもの	牛乳、豚肉、みそ、卵、ベーコン、鶏肉	中華麺、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	生姜、にんにく、玉ねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、オレンジ	537 kcal	
④	4木	むぎごはん	○	とりにくとやさいのうまに ほうれんそうとあぶらあげのみそしる	牛乳、鶏肉、厚揚げ、油揚げ、みそ	米、麦、油、こんにゃく、じゃがいも、砂糖	ごぼう、たけのこ、干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、ほうれん草	628 kcal	
⑤	5金	ごはん	○	さかなのさいきょうやき キャベツのおかかあえ けんちんじる	牛乳、さわら、みそ、かつお節、鶏肉、豆腐	米、砂糖、油	キャベツ、にんじん、ごぼう、大根、長ねぎ	564 kcal	
⑥	8月	むぎごはん	○	ホイコーロー さんしょくスープ	牛乳、豚肉、みそ	米、麦、油、油、砂糖、片栗粉	にんにく、にんじん、キャベツ、長ねぎ、干し椎茸、小松菜	521 kcal	
⑦	9火	ごはん	○	かぼちゃのカレーそぼろに とうがんじる  	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	米、油、砂糖、片栗粉	生姜、かぼちゃ、にんじん、しめじ、とうがん、小松菜	585 kcal	
⑧	10水	パン マーマレード	○	ポルシチ いんげんのソテー	牛乳、豚肉、ロースハム	小麦粉、マーガリン、砂糖、マーマレード、油、じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、キャベツ、いんげん	568 kcal	
⑨	11木	ごもくまぜごはん	○	だいのすのいそに かきたまじる 	牛乳、鶏肉、油揚げ、大豆、ひじき、さつま揚げ、卵	米、油、砂糖、系こんにゃく	生姜、にんじん、干し椎茸、たけのこ、玉ねぎ、ほうれん草	528 kcal	
⑩	12金	★ みくらのさかなをつかいます ★				牛乳、御蔵の魚、鶏肉、竹輪、豆腐、みそ	米、片栗粉、小麦粉、油	生姜、にんじん、キャベツ、ゆかり、ごぼう、干し椎茸、長ねぎ	632 kcal
		ごはん	○	さかなのたつたあげ ゆかりあえ とりごぼうじる	28.3 g				
⑪	16火	わかめごはん	○	にくじゃが すましじる	牛乳、わかめ、豚肉、油揚げ	米、油、白滝、じゃがいも、砂糖	干し椎茸、にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、長ねぎ	551 kcal	
⑫	17水	ごはん	○	さかなのしちみやき いそべあえ とんじる	牛乳、さば、のり、豚肉、みそ	米、砂糖、白ごま、油、こんにゃく、じゃがいも	にんにく、長ねぎ、生姜、小松菜、キャベツ、ごぼう、にんじん、大根	597 kcal	
⑬	18木	チキンカレー	○	ほうれんそうのソテー くだもの	牛乳、鶏肉、ベーコン	米、油、じゃがいも、砂糖、バター、小麦粉	生姜、にんにく、玉ねぎ、にんじん、グリーンピース、ほうれん草、ホールコーン、オレンジ	632 kcal	

※献立は材料の都合により変更する場合があります。
※くだものはオレンジを予定しています。

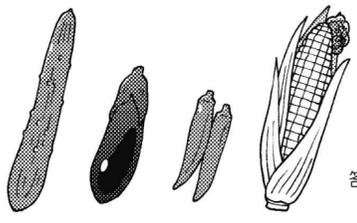
こんげつ きゅうしよくもくひよ
今月の給食目標

あつ ま しょくじ しかた み
暑さに負けない食事の仕方を身につけよう!

夏を元気に過ごすには

<p>1日3食をしっかり取る</p> <p>朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。</p> 	<p>こまめな水分補給</p> <p>脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をするようにします。</p> 
<p>冷たいものをとり過ぎない</p> <p>冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。</p> 	<p>十分に睡眠をとる</p> <p>疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。</p> 

クイズ 英語の名前の夏野菜はどれ?

- ①キュウリ
 - ②ナス
 - ③オクラ
 - ④トウモロコシ
- 
- 答えは下を見てね!

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



正解はオクラです。オクラは英名で「オクラ (okra)」といっています。オクラのねばねばは食物繊維で、腸内を掃除してくれる働きがあります。

©GK/エヌ