

7月給食予定献立

日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主にからだを作る		主にからだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	
1	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	796
		豚肉のスタミナ焼き	豚肉			生姜 んにく 玉ねぎ	菜種油	蛋白質 (g)	31.1	
		五目さんぴら	さつま揚げ		にんじん	ごぼう だけのこ	こんにゃく 砂糖	菜種油 ごま油 ごま	脂質 (g)	22.1
		冬瓜汁	木綿豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	冬瓜 ねぎ 椎茸	里芋		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
2	金	たこめし	たこ		にんじん	生姜	米 押麦		エネルギー (kcal)	782
		あじの竜田揚げ	あじ			生姜		菜種油	蛋白質 (g)	31.9
		辛子和え	かまぼこ		にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ			脂質 (g)	20.1
		具だくさん味噌汁	油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん 小松菜	キャベツ ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳		牛乳						
5	月	中華おこわ	鶏肉		にんじん	だけのこ 椎茸	米 もち米 砂糖	ごま油 菜種油 きんなん	エネルギー (kcal)	761
		ちくわの磯辺揚げ	焼きちくわ	あおのり				菜種油	蛋白質 (g)	26.5
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 菜種油	脂質 (g)	22.5
		白菜スープ	豚肉 木綿豆腐		にんじん	しめじ ねぎ 白菜 もやし		ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		冷凍黄桃 牛乳		牛乳 (飲用)		黄桃				
6	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	798
		白身魚の味噌だれ揚げ	メルルーサ 味噌				砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	33.2
		ごま和え			にんじん ほうれんそう	もやし	砂糖	ごま すりごま	脂質 (g)	20.6
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく	菜種油 ごま油	食塩相当量 (g)	2.8
		牛乳		牛乳						
7	水	きつねごはん	油揚げ		にんじん いんげん		米 砂糖		エネルギー (kcal)	769
		照り焼きチキン	鶏肉				砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.1
		天の川汁	なると 木綿豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	えのき 大根			脂質 (g)	21.5
		七夕ゼリー				みかん缶 黄桃缶 バイリン缶 甘夏缶	ナタデココ		食塩相当量 (g)	2.5
		ジョア		ジョア (白ブドウ)						
8	木	ごはん					米		エネルギー (kcal)	843
		ぎせい豆腐	押し豆腐 鶏肉 卵		にんじん	ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	35.8
		肉じゃがのピリ辛煮	豚もも さつま揚げ		にんじん いんげん	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	菜種油	脂質 (g)	22.3
		わかめときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり		ごま	食塩相当量 (g)	2.1
		牛乳		牛乳						
9	金	ナン					ナン		エネルギー (kcal)	810
		夏野菜ドライカレー	豚肉		にんじん 青ピーマン トマト	玉ねぎ んにく 生姜 セロリ なす		菜種油	蛋白質 (g)	40.3
		ささみフライ	鶏肉				米粉 米粉パン粉	菜種油	脂質 (g)	28.3
		ひじきのマリネ	ロースハム	ひじき	にんじん	きゅうり	砂糖	菜種油	食塩相当量 (g)	2.4
		アロエヨーグルト 牛乳		アロエヨーグルト 牛乳 (飲用)						
12	月	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	809
		ジャージャー麺の具	豚肉 味噌		にんじん	生姜 んにく 椎茸 玉ねぎ だけのこ もやし きゅうり	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	38.5
		いかのチリソース	いか			ねぎ んにく 生姜	砂糖	菜種油	脂質 (g)	25.3
		冷凍みかん				みかん			食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
13	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	780
		ビビンバの具	ひき肉 味噌		ほうれんそう	んにく 生姜 もやし	砂糖	菜種油 ごま油	蛋白質 (g)	30.1
		大豆もやしのナムル			にんじん ほうれんそう	大豆もやし んにく	砂糖	ごま 菜種油 ごま油	脂質 (g)	21.1
		にら卵スープ	卵 鶏肉		にら	ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	3.1
		牛乳 一口ゼリー (ぶどう・みかん)		牛乳 (飲用)		ぶどう みかん	砂糖			
14	水	ホットドック	フランクフルト				コッペパン 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	807
		コーンサラダ	ツナ		にんじん ほうれんそう	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ		菜種油	蛋白質 (g)	30.4
		ABCスープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	キャベツ コーン	マカロニ じゃがいも	菜種油	脂質 (g)	22.3
		フルーツ白玉				みかん缶 バイリン缶 黄桃缶 甘夏缶 りんご缶	白玉 砂糖		食塩相当量 (g)	3.2
		牛乳		牛乳						
15	木	枝豆ごはん				枝豆 しそ	米		エネルギー (kcal)	783
		ホキの薬味ソースがけ	ホキ			生姜 んにく ねぎ	砂糖	菜種油	蛋白質 (g)	31.9
		磯香和え		きざみ海苔	小松菜	キャベツ えのき	砂糖	菜種油	脂質 (g)	21.0
		ピリ辛豚汁	豚もも 油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ えのき	じゃがいも こんにゃく	菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		牛乳		牛乳						
16	金	キムチごはん	豚肉		にんじん	生姜 白菜キムチ	米 砂糖	ごま油	エネルギー (kcal)	889
		コーンフレーク揚げ	鶏肉			生姜 んにく	コーンフレーク	菜種油	蛋白質 (g)	39.9
		ごま酢和え		わかめ	小松菜	もやし	砂糖	ごま油 ごま	脂質 (g)	27.0
		春雨スープ	豚肉 木綿豆腐		にんじん 小松菜	ねぎ もやし	春雨	ごま油	食塩相当量 (g)	3.3
		セレクトデザート 牛乳		牛乳 (飲用)			チョコクレープ 豆乳プリンタルト			

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎6月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 なす・・・栃木県
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・長崎県 玉ねぎ・・・千葉 きゅうり・・・埼玉県
 にんにく・・・香川県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・栃木県 ほうれん草・・・栃木県

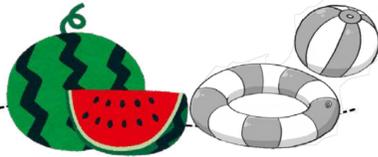
給食前は、しっかり手洗い



みかんくん

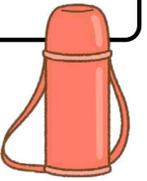
栄養量の基準値		7月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	802
蛋白質 (g)	34.0	蛋白質 (g)	33.7
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	22.8
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.8

給食だより 7月



今月の目標

「水分をしっかり摂り、暑さに負けない体を作ろう」



もうすぐ、夏休みですね！

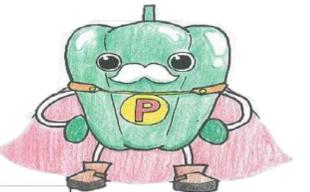
1カ月以上あるので、普段なかなかできないことにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

簡単なメニューでもいいので料理をしてみたり、ちょっと凝ったデザート作りも

楽しく、喜ばれると思いますよ★

夏野菜である、きゅうりやトマト、ナスはミネラルがたっぷりで、身体を冷やしてくれる効果があります。ぜひ料理に取り入れてみましょう。

また、外に出る際は帽子や日傘、水筒を持って熱中症にならないように気をつけましょう。



Pマン

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかり取る

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。



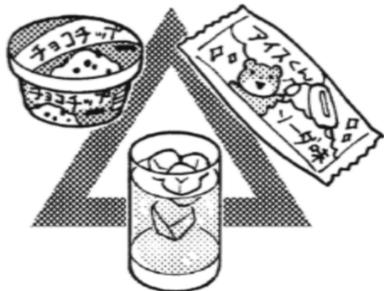
こまめな水分補給

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します。



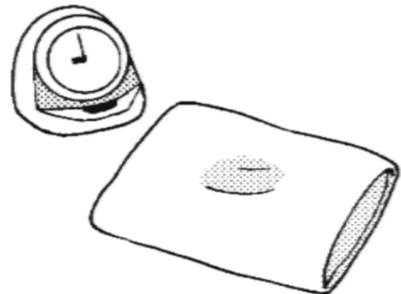
冷たいものをとり過ぎない

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。



十分に睡眠をとる

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。



自分で用意してみよう！ 夏休みの食事



食事の用意をする時は、家にある材料を確認して、栄養のバランスを考えて料理を決めましょう。調理前には、石けんを使ってしっかりと手洗いをすることが大切です。また、包丁やガスコンロ、IHクッキングヒーターなどを使う時は、おとなに相談してから、けがや事故が起きないように気をつけて使いましょう。



いろいろなおかずの例

ゆでる	炒める・焼く	
ゆで野菜	夏野菜炒め	きのこのベーコン巻き
ポテトサラダ	スクランブルエッグ	ゴーヤチャンプルー

～おしらせ～

1学期給食最終日の7月16日はセレクト給食です。

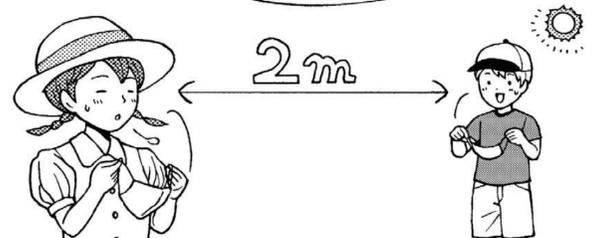
チョコクレープか豆乳プリンタルト、どちらを選びましたか？

当日、名簿と一緒に配るので、自分が選んだ方を取ってください。

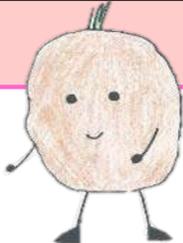
(※友達との交換は禁止です。ルールを守り、楽しい給食時間にしましょう。)

2学期の給食は
9月2日
スタート！

暑い時には **マスク** を外そう



マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。



いももん

すてきな夏休みを！

新学期に元気な姿で会いましょう！