



7月 献立表



日 曜	献立名		主 な 材 料			小学校		
			体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
			あ か	みどり	きいろ	650	26.0	18.0
1	火	ごはん さわらの照りマヨ焼き ひじきの五目豆 キャベツのみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 牛乳 大豆 ちくわ ひじき 油揚げ 豆腐	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん ナイフ マネー さとう 油	642	28.4	19.3
2	水	◆日本味めぐり～熊本県～◆ コッペパン いちごジャム とり肉のトマトソースかけ グリーンサラダ タイビーエン	牛乳 とり肉 豚肉 牛乳 かまぼこ えび	トマト缶 たまねぎ きゅうり アスパラガス とうもろこし きくらげ ブロッコリー キャベツ ねぎ にんじん	パン 油 いちごジャム ドレッシング はるさめ ごま油	676	32.1	22.4
3	木	もち麦ごはん 夏野菜カレー 海そうサラダ 県産ヨーグルト	牛乳 豚肉 牛乳 わかめ とさかのり ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ なす にんじん スキーマー キャベツ きゅうり	大麦 ごはん 油 ドレッシング ごま	671	20.2	19.1
4	金	ダイスチースパン スクランブルエッグ 野菜スープ サイダーゼリーよせ	牛乳 卵 ウィナー チーズ ベーコン	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ にんじん しめじ キャベツ レモン果汁 みかん缶 パン缶	パン バター さとう 油 じゃがいも	638	24.7	22.9
7	月	わかめごはん 星のコロッケ（小袋ソース） 切干し大根の煮もの おりひめスープ セタデザート （みかんとぶどうとレモンのゼリー）	牛乳 とり肉 牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ なた	にんじん たまねぎ 切干しだいこん キャベツ みかん果汁 ぶどう果汁 レモン果汁	ごはん 油 じゃがいも パン粉 さとう はるさめ	703	19.7	19.9
8	火	ごはん さばのみぞれ煮 キャベツの塩昆布あえ 肉団子とほうれん草のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 牛乳 昆布 豚肉	ほうれんそう だいこん キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん ごま油	627	24.7	20.9
9	水	バーガーパン 照焼きハンバーグ イタリアンサラダ コーンポタージュ（中）チーズ	牛乳 とり肉 牛乳 豚肉 生クリーム （中）チーズ	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ドレッシング さとう バター でん粉	642	24.8	23.6
10	木	ごはん じゃがいものそぼろ煮 きゅうりともやしのサラダ 冷ややっこ（小袋しょうゆ）	牛乳 豚肉 牛乳 豆腐 豆腐	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり	ごはん 油 じゃがいも さとう ごま油	651	22.9	15.3
11	金	ミニ米粉パン なすのペンネミートソース （中）オムレツ 枝豆のマリネ ジョア（プレーン）	牛乳 豚肉 牛乳 （中）卵 ジョア	にんじん なす たまねぎ グリーンピース えだまめ きゅうり キャベツ	米粉 パン ペンネ 油 ドレッシング	658	28.3	21.1
14	月	ごはん 具だくさんマーボー豆腐 えびしゅうまい（2個） コロコロきゅうり	牛乳 豆腐 豚肉 牛乳 えび たら	にんじん ねぎ たけのこ しいたけ たまねぎ きゅうり	ごはん さとう 油 でん粉 小麦粉 ごま油	668	26.1	21.1
15	火	ごはん 佐野黒から揚げ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 豚肉 牛乳 さつま揚げ 油揚げ	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ	ごはん 油 さとう	689	25.3	22.1
16	水	ココアコッペパン あじの香草焼き ブロッコリーとコーンのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 あじ 牛乳 ベーコン 粉チーズ 卵	パセリ カリフラワー ブロッコリー とうもろこし たまねぎ にんじん トマト	ココア パン ドレッシング ごま	652	30.5	23.5
17	木	ごはん 豚キムチ炒め ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 牛乳 とり肉	にんじん もやし はくさい たまねぎ りんご チンゲンサイ キャベツ ねぎ みかん	ごはん 油 小麦粉 ごま油	640	24.0	18.0
18	金	ミニ黒コッペパン カレーうどん ちくわのいそべ揚げ（小1本/中2本） こんにゃくサラダ レモンゼリー	牛乳 とり肉 牛乳 なると 青のり ちくわ	にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁	黒さとう パン 油 うどん ドレッシング 小麦粉 ごま	606	22.1	18.4

※献立は都合により変更になることがあります。
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。
※6月分の給食費口座振替日は7月8日、7月分は8月8日です。
未納とならないよう前日までにご登録の口座へご入金をお願いします。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っている
こともあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
7月2日（水）熊本県です。



熊本県

暑い夏も元気に
乗りきりましょう！

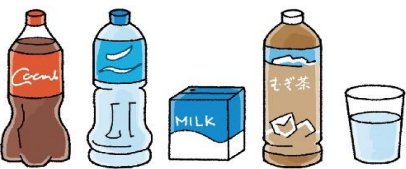


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



本格的な暑さの前に
暑さに慣れよう

同じ気温でも暑さに慣れている時とそうでない時の感じ方は違います。暑さが本格化する前に、少しずつ暑さに慣れましょう。体が慣れるまでは軽めの運動から始め、こまめに水分をとって少しずつ運動量を増やします。無理はせずにだんだん体を暑さに慣らしていきましょう。

