

日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄 養 価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		野菜とその加工品・果物など		米・パン・めん・さとう・油など				
				血液・骨・歯を作る		体の調子を整え、抵抗力をつける		体温を保ち、勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物	脂質			
1	火		ごはん 鰯の竜田揚げ 高野豆腐の卵とじ 豆乳みそスープ	さわら竜田揚げ 鶏肉 卵 高野豆腐 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	えのきたけ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	762 33.2 24	Kcal g g
2	水		ごはん 肉じゃが やわらかつくね もやしの生姜醤油和え	豚肉 厚揚げ つくね	牛乳	にんじん 枝豆 こまつな	たまねぎ 土しょうが もやし	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	723 23.6 17.2	Kcal g g
3	木		減量コッペパン ミートスパゲティ シャキシャキサラダ スライスチーズ	豚肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく ごぼう れんこん	パン スパゲッティ	油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	807 31.9 28.7	Kcal g g
4	金		麦入りごはん ハンバーグ ポテトサラダ たまごスープ	ハンバーグ ツナ 卵 鶏肉	牛乳	枝豆 こまつな	どうもこし たまねぎ	米 麦 じゃがいも 片栗粉	コーンクリーミー ドレッシング 油	エネルギー たんぱく質 脂質	744 27.8 23.3	Kcal g g
7	月		減量ごはん 星型コロケ ひじきのサラダ ならのにゅうめん	鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 青ねぎ	れんこん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 そうめん 星形コロケ	油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	750 23.3 22.7	Kcal g g
8	火		ごはん さばの照り焼き あいませ 夏の豚汁	さば照焼き ちくわ みそ 油揚げ 豚肉 とうふ	牛乳	にんじん かぼちゃ	大根 ごぼう なす たまねぎ	米 さとう こんにゃく		エネルギー たんぱく質 脂質	730 29.1 24.8	Kcal g g
9	水		減量ごはん かうどん にんじんシリシリ プチゼリー（りんご） ふりかけ（のり）	鶏肉 卵 ツナ	牛乳 ふりかけ（のり）	にんじん 青ねぎ	干しいたけ	米 さとう プチゼリー（りんご） 葛入りうどん もちいなり	ごま 油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	823 27.4 20.2	Kcal g g
10	木		減量コッペパン ぶりキャベツカツ ツナ ウインナー マカロニサラダ ミネストローネ	ぶりキャベツカツ ツナ ウインナー 大豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ どうもこし	パン マカロニ じゃがいも さとう	油 マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	789 29.6 29.2	Kcal g g
11	金		麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き トック ヨーグルト	豚肉 鶏肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	ピーマン にんじん チンゲン菜	たまねぎ 土しょうが	米 麦 さとう 片栗粉 トック	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	730 25.7 18.8	Kcal g g
14	月		ごはん カレーライス 大根サラダ 豆乳アイス	鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく 大根 どうもこし りんご	米 じゃがいも 豆乳アイス	油 和風ドレッシング （玉ねぎ）	エネルギー たんぱく質 脂質	830 22 22.2	Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。



水分補給について考えよう！

私たちの体は、半分以上が水分でできています。体の中の水分は、体温を調節したり、血液や体液の濃さを調整したり、体に必要なものを運び、必要でなくなったものを外に出すなど、大切な働きをしています。

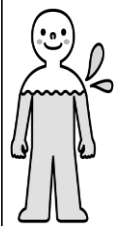
さらに、尿や便、汗や吐く息などから水分が出ていくので、その分の水分を食事や飲み物から補給しなくてはなりません。体内の水分が不足すると、脱水症状が起こり、さらに進むと命にかかわる危険な状態になる場合もあります。

◎水分補給のポイント

のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ぱい程度とることが大切です。
朝起きたときや、お風呂に入る前後、運動する前後や途中もこまめに水分をとりましょう。

基本的には水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。
甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。
スポーツドリンクは大切な水分補給源ですが、飲みすぎると砂糖のとりすぎに繋がります。量には気をつけましょう。

何を？



運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。
経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給したりしましょう。

運動などで大量に汗をかいたら？



7/7「七夕」「そうめん」に込める願い

7月7日は七夕です。

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅（さくべい）」というお菓子が食べられていました。

索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

学校給食では、7日に天の川をイメージした星型コロケやならのにゅうめんが登場します。
どの献立もお楽しみに。



そうめん



索餅（さくべい）



今月のカミカミメニュー

8日：あいませ（ごぼう）