

日	曜 日	牛 乳	献立名	食 品 名						栄養価		
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさしいその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちょうしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをたも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 とびうおのフライ 豚肉とこんにゃくの炒め煮 豆乳みそスープ	とびうおフライ ぶた肉 とり肉 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	干しいたけ 土しょうが えのきたけ	米 こんにゃく さとう じゃがいも	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	655 27.2 21g	
2	水		ごはん 肉じゃが だし巻き卵 きゅうりの昆布あえ	ぶた肉 厚揚げ だし巻きたまご	牛乳 塩昆布	にんじん 枝豆	たまねぎ 土しょうが レモン きゅうり	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	628 24.3 17.2g	
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	ぶた肉	牛乳 スライスチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム ごぼう れんこん	パン スパゲッティ	油 マヨネーズタイプ ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	670 27.4 25.9g	
4	金		麦入りごはん 豚肉のしょうが焼き トック フルーツ(みかん)	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	ピーマン にんじん チンゲン菜	たまねぎ 土しょうが みかん	米 麦 さとう トック 片くり粉	油 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	611 21 16.5g	
7	月		減量ごはん 星型コロッケ ツナひじきの炒め煮 ならのゆめん	ツナ とり肉 油揚げ みそ かまぼこ	ジョア ひじき	にんじん 青ねぎ	たまねぎ えのきたけ 干しいたけ	米 星型コロッケ さとう そうめん	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	589 21.6 11.2g	
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 とうふ 油揚げ みそ ぶた肉	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	637 26.4 23.4g	
9	水		減量ごはん かやくうどん きんぴらごぼう ふりかけ(のり)	とり肉 かまぼこ 油揚げ 平天	牛乳 ふりかけ(のり)	にんじん 青ねぎ	干しいたけ ごぼう れんこん	米 さとう 葛入りうどん	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	588 20.4 14g	
10	木		減量コッペパン メンチカツ 切干大根カレー風味 ミネストローネ	メンチカツ ぶた肉 だいず ウインナー	牛乳	にんじん トマト	切干大根 たまねぎ	パン じゃがいも さとう	油	エネルギー たんぱく質 脂質	621 24.1 20.6g	
11	金		麦入りごはん ハンバーグ カットとうもろこし みそ汁 プチゼリー(りんご)	ハンバーグ 油揚げ みそ	牛乳	青ねぎ	とうもろこし とうがん えのきたけ	米 麦 プチゼリー(りんご)		エネルギー たんぱく質 脂質	607 21.7 16.4g	
14	月		ごはん 麻婆厚揚げ パンサンスー にらたまスープ	厚揚げ ぶた肉 赤みそ とり肉 たまご	牛乳	にんじん 青ねぎ にら	たまねぎ にんにく 土しょうが きゅうり えのきたけ	米 さとう 片くり粉 はるさめ	油 ごま 中華ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	608 22.8 18.7g	
15	火		ごはん ミニ春巻き おかかかえ みそ汁	春巻き かつお節 油揚げ みそ	牛乳	ほうれんそう 青ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 さとう じゃがいも	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	612 18 19.4g	
16	水		ごはん カレーライス 大根サラダ ぶどうシャーベット	とり肉 だいず	牛乳	にんじん トマト パプリカ	たまねぎ にんにく 大根 とうもろこし	米 じゃがいも ぶどうシャーベット	油 和風ドレッシング (玉ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	655 18.6 17.7g	

※ 都合により給食内容を変更することがあります。

もうすぐ夏休み！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ば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？



運動などで大量に汗をかいたら？

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ましょう。



7/7 セタ「そうめん」に込める願い

7月7日はセタです。

セタには、「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ッケやならのゆめんが登場します。
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)