



2021 7月



[献立表]



毎月19日は「食育の日」です!



各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきませす。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で摂取して欲しい食品	調味料・加工品等に 含まれている アレルギー食材等
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
1 木	白ご飯 豚肉の塩だれ炒め ごぼうサラダ★ なすのみそ汁★	豚肉 きくらげ 油揚げ 木綿豆腐 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり 登壇 たまねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	820 kcal 36.2 g 23.5 g 2.6 g	緑黄色 野菜 きのこ類	
2 金	白ご飯 (鉄分強化の日) さんまの甘露煮★ ほうれん草のごま和え★ すまし汁★ アセロラゼリー	さんまの甘露煮 木綿豆腐	わかめ	ほうれん草 にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 おから麩 アセロラゼリー	ごま油	762 kcal 27.7 g 27.1 g 3.0 g	肉類 乳製品	
5 月	白ご飯 タンドリーチキン★ グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン		ブロッコリー にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	761 kcal 26.7 g 21.6 g 2.8 g	海藻類 小魚類	【タンドリーチキン】 カレー粉 (唐辛子)
6 火	白ご飯 (セタにちなんだ献立) あじフライ★ きゅうりの酢の物★ そうめん汁★ セタゼリー	あじフライ 登壇と 油揚げ	わかめ	にんじん にんじん おくら	きゅうり たまねぎ えのきだけ	精白米 砂糖 そうめん セタゼリー	サラダ油	793 kcal 26.9 g 18.3 g 2.7 g	いも類 種実類	【あじフライ】 揚げ油
7 水	白ご飯(小) ソムン セルビア風ハンバーグ★ ルスカサラダ★ ホワイトチョルバ★	ハンバーグ ピッコロハム 鶏肉 白花豆	サウナ クリーム	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	精白米 ソムン 砂糖 でん粉 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	806 kcal 32.5 g 27.7 g 2.9 g	海藻類 小魚類	【セルビア風ハンバーグ】 チリパウダー (唐辛子) 【ルスカサラダ】 粒マスタード (からし)
8 木	白ご飯 シューマイ 中華和え マーボーなす★	シューマイ とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉 白花豆 麦みそ 赤みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	きゅうり キャベツ 登壇 たまねぎ 干しいだけ にんにく しょうが	精白米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	849 kcal 32.4 g 25.1 g 3.0 g	魚介類 果物	
9 金	元気丼 ちくわの磯辺揚げ★ ごま酢和え★	牛肉 赤みそ ちくわの磯辺揚げ		にんじん いら にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう えのきだけ 干しいだけ にんにく しょうが キャベツ	精白米 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油 ごま油	850 kcal 30.5 g 28.3 g 3.1 g	たまご 果物	【ちくわの磯辺揚げ】 あおさ・揚げ油
12 月	白ご飯 (カルシウム貯金の日) いわしの生姜煮★ ささみと野菜のゆかり和え 豆腐のくす煮	いわしの生姜煮 とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉		にんじん ゆかり にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし キャベツ たまねぎ しょうが	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油	838 kcal 35.5 g 26.4 g 3.1 g	きのこ類 いも類	
13 火	クファージュシー ピーマンの和え物 沖縄そば汁 (沖縄県郷土料理) 冷凍パイン★	豚肉 油揚げ かつお節 鶏肉		にんじん 葉ねぎ ピーマン にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし たまねぎ 冷凍パイン	精白米 砂糖 砂糖 沖縄そば 砂糖	サラダ油 サラダ油	796 kcal 32.4 g 18.4 g 3.5 g	種実類 海藻類	
14 水	白ご飯 (地場産100%献立) 鶏肉のにんにく風味揚げ★ 大豆の磯煮★ 地場産みそ汁	鶏肉 大豆 さつまいも 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	ひよこ	にんじん さやいんげん にんじん 葉ねぎ	にんにく たまねぎ もやし	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	856 kcal 36.1 g 29.8 g 3.1 g	乳製品 小魚類	【鶏肉のにんにく 風味揚げ】 揚げ油
15 木	白ご飯 ミートオムレツ★ 枝豆サラダ 豚肉と野菜の洋風煮込み	ミートオムレツ 豚肉 ベーコン	豚	にんじん にんじん パセリ	えだまめ キャベツ たまねぎ しめじ キャベツ	精白米 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油	852 kcal 33.1 g 21.6 g 1.9 g	小魚類 乳製品	
16 金	白ご飯 きすの天ぷら★ ごまマヨネーズ和え★ 鶏ごぼう汁	きすの天ぷら 鶏肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま油	826 kcal 30.2 g 25.4 g 2.0 g	果物 淡色野菜	【きすの天ぷら】 揚げ油
19 月	チキンカレー★ 海藻サラダ★ 冷凍みかん	鶏肉 白花豆 海藻サラダ	海藻サラダ	にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	884 kcal 26.7 g 23.6 g 3.2 g	豆製品 きのこ類	【チキンカレー】 ルウ(乳・唐辛子)

◎ご飯の量・・・通常(記載なし):220g、〈中〉:180g、〈小〉:140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材です。

夏を元気に過ごすポイント!



夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないので元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



こまめに水分をとる



のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなかが冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

ただ、正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

タイミング



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

氷か麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



種類

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器に負担をかけ、食欲の減進にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。



量



1回コップ1杯ほどを何回かに分けて少しずつ飲む。

5~15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



温度

