

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	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 kcal 蛋白質g 脂質g 食塩相当量g		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	中学校	小学校		
3月	キムタクご飯 ごま酢和え 豆腐とベーコンのスープ オレンジ	豚肉 木綿豆腐 ベーコン		 にんじん にんじん こまつな	 白菜キムチ たくあん キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま油 ごま	779 27.9 17.5 3.1	653 23.5 15.4 2.5	乳製品 きのこ類	
4火	白ご飯 インドネシア料理 サテアヤム ガドガドサラダ ソト・バンドン	鶏肉  牛肉 ミックスビーンズ		 かぼちゃ にんじん にんじん 葉ねぎ	レモン果汁 きゅうり たまねぎ たまねぎ キャベツ セロリー にんにく しょうが	精白米  砂糖 砂糖 じゃがいも	 ノンエッグマヨネーズ サラダ油	784 30.3 23.3 2.3	676 27.2 21.5 1.6	大豆製品 種実類	
5水	白ご飯 豚肉の甘酢あんかけ ちくわと野菜の和え物★ まごわやさしいみそ汁	豚肉 ちくわ 木綿豆腐 麦みそ	 わかめ	 こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが  キャベツ たまねぎ えのきだけ	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま	808 36.6 21.5 2.9	677 30.7 18.7 2.3	果物 乳製品	
6木	白ご飯 鉄分強化の日 プレーンオムレツ★ 枝豆サラダ 豚肉と野菜の洋風煮込み	鉄分の多い食材：オムレツ(卵) えだまめ オムレツ  豚肉 ベーコン		 にんじん にんじん パセリ	 えだまめ キャベツ キャベツ たまねぎ しめじ	精白米 砂糖 じゃがいも 砂糖	サラダ油	832 31.9 23.3 2.2	708 27.6 21.2 1.9	緑黄色野菜 海藻類	
7金	白ご飯 七夕献立 あじフライ★ ゆかり和え そうめん汁★ 七夕ゼリー★	あじフライ なると 油揚げ 鶏肉		 ゆかり にんじん オクラ	 キャベツ きゅうり  たまねぎ 干ししいたし	精白米 そうめん 七夕ゼリー	サラダ油	744 27.9 16.6 2.4	640 24.3 15.1 2.2	いも類 果物	【七夕ゼリー】 ナタデココ
10月	白ご飯 ハンバーグのケチャップソースかけ ポテトサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン 		 にんじん にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり えだまめ  たまねぎ キャベツ エリンギ セロリー	精白米 砂糖 でん粉 じゃがいも 	サラダ油  ノンエッグマヨネーズ	810 25.0 23.8 2.7	694 22.5 21.9 2.3	魚介類 緑黄色野菜	
11火	白ご飯 沖縄県郷土料理 ぎすの天ぷら★ クーフィリチー 沖縄そば汁 ベビーバイン★	ぎすの天ぷら 豚肉  焼き豚	こんぶ	にんじん にんじん 葉ねぎ	切り干し大根 たまねぎ ベビーバイン	精白米 糸こんにゃく 砂糖 沖縄そば 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	823 29.6 18.7 2.8	705 25.9 16.6 2.3	大豆製品 淡色野菜	
12水	白ご飯 食物繊維たっぷりの日 ギョーザ 中華和え マーボーなす	食物繊維の多い食材：大豆ミート ギョーザ とりささみ水煮 木綿豆腐 豚肉 白花生 大豆ミート 赤みそ		 にんじん にんじん 葉ねぎ	 きゅうり キャベツ  たまねぎ 干ししいたけ なす にんにく しょうが たけのこ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	860 32.3 21.8 2.8	739 28.3 20.0 2.4	いも類 乳製品	
13木	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★ 県産りんごゼリー★	鶏肉 大豆 きくらげ天 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ 	ひじき	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 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	883 35.7 29.3 3.0	763 31.7 26.5 2.6	きのこ類 淡色野菜	
14金	白ご飯 カルシウム貯金の日 いわしのおかか煮★ きゅうりの酢の物★ 肉じゃが	カルシウムの多い食材：いわしのおかか煮 生揚げ わかめ いわしのおかか煮 豚肉 生揚げ	 わかめ	 にんじん  にんじん	 きゅうり もやし たまねぎ えだまめ	精白米 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	サラダ油	820 31.8 22.3 2.3	706 28.0 20.9 2.1	緑黄色野菜 果物	
18火	白ご飯 鶏の照り焼き ツナと小松菜のサラダ★ 油揚げとたまねぎのみそ汁	鶏肉  まぐろ水巻 油揚げ 麦みそ	 わかめ	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ エリンギ	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油	775 33.4 22.8 2.5	648 28.1 19.6 2.0	たまご 種実類	
19水	夏野菜のキーマカレー★ コーンサラダ 冷凍みかん	牛肉 豚肉 白花生 		トマト にんじん かぼちゃ 	たまねぎ なす えだまめ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ みかん	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	864 27.1 25.4 2.5	726 23.0 21.8 1.9	大豆製品 小魚類	【夏野菜のキーマカレー】 ルウ（乳）

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

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。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気を付けましょう。



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



早起きし、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。

※食材の都合等で変更する場合もあります。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。
※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山県県、水産関係団体、山県県などから一部助成を受けています。

ただ すいぶん ほきゅう あつ なつ の き
正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！



「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水か麦茶がよい。
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官に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。



1回コップ1杯ほどを何度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。

5～15℃

温度