



7月分予定献立表



		こ ん だ て め い				お も な し ょ く ざ い り ょ う			たん白質 (g) エネ ル ギー (Kcal)	びこう	こ ん だ て に つ い て
日	曜日	しゅしよく つけるもの	ぎゅう にゆう	しよつ きぐ	おかず	(きいろのしよくひん) エネルギーのもと	(あかのしよくひん) からだをつくるもと	(みどりのしよくひん) からだのちよしを ととのえるもと			
1	火	しよくパン	○	ス フ	かぼちゃスープ あじのトマトソース アスパラサラダ (ごまドレッシング)	しよくパン バター オリーブ あぶら さとう ドレッシ ング	ぎゅうにゆう クリーム あじ チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんにく パセリ トマト にんじん アスパ ラガス キャベツ	22.9 562	パンはスー プにつけて たべましょ う	7月の献立目標は「夏らしい献立・食 欲のわく献立」です。たくさん食べて 夏バテしないように気を付けましょ う。
2	水	なつやさいの カレーライス	○	ス フ	ウインナーのケチャップソース ゆでとうもろこし	こめ あぶら じゃがいも さ とう でんぷん	ぶたかた ぎゅうにゆう ウ インナー	にんにくしょうが たまねぎ に んじん なす ピーマン あかピーマン トマト ココナッ ツミルク とうもろこし	21.1 684		
3	木	にんじん しよくパン	○	ス フ	じゃがいもとベーコンのスープ カラフルオムレツ(トマトいり) フルーツしらたま	しよくパン あぶら じゃが いも バター さとう しらた ま	ぎゅうにゆう ベーコン ク リーム たまご ぶたもも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン さやいんげん ピーマ ン トマト みかん ももパイ ナップル	24.2 662		
4	金	なめし	○	は	とうがんにいり とんじる ちくわのてんぷら(低・中・高1本) モロヘイヤのおひたし (いとけずりぶし) (パックしょうゆ)	こめ あぶら しろごま こむ ぎ こめこ	ぎゅうにゆう ぶたばら あ ぶらあげ あかみそしる みそ ちくわ かつおぶし	にんじん とうがん かぼちゃ ねぎ キャベツ もやし モロヘ イヤ	23.2 637		7日(月)七夕 七夕は、年に一度「織姫」と「彦星」 が天の川を渡って出会うことができ る日と言われています。給食では「七 夕汁」を出します。汁の中に入ってい るそうめんは天の川と織姫の織る絹 糸を、オクラとかまぼこは星をイメー ジしています。
7	月	ごはん (のりつくだに)	○	は	たなばたじる とりのからあげ だいこんサラダ (わふうドレッシング) たなばたデザート	こめ あぶら そうめん で んぷん しろごま ドレッシ ング たなばたデザート	ぎゅうにゆう たまご ちらし かまぼこ とりもも のり	ねぎ オクラ しょうが だいこん にんじん きゅうり キャベツ	29.3 677	デザートに はスプーン がつきます	
8	火	かぼちゃ しよくパン	○	ス フ	ホワイトシチュー キャベツのソテー すいか	しよくパン あぶら じゃが いも こむぎこ バター	ぎゅうにゆう とりむね ク リーム	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン すいか	19.2 591		
9	水	ゆかり ごはん	○	は	にくじゃが やしししゃも(低・中・高2本) キャベツときゅうりのサラダ (パンパンジードレッシング)	こめ あぶら じゃがいも さ とう ドレッシング	ぎゅうにゆう ぶたばら し しゃも	しょうが たまねぎ にんじん し らたき キャベツ きゅうり	23.6 677		
10	木	マーブル しよくパン	○	ス フ	ミネストローネ(ズッキーニいり) さけのこうそうパンこやき パイナップル缶(かん)	マーブルしよくパン あぶら シェルマカロニ パンこ オ リーブあぶら	ぎゅうにゆう ベーコン さけ チーズ	にんにく ズッキーニ にんじん たまねぎ キャベツ セロリート マト パセリ パイナップル	25.6 613		14日(月)山口県の郷土料理 山口県の萩地方では、天日干しの わかめを細かく刻んでごはんに振り かけて食べる習慣があるそうです。 大平とは、奥だくさんの汁物です。 大きな平たいお椀を使うことから 「大平」という名前がついたそうです。
11	金	ごはん	○	は	しせんふうマーボーどうふ こんにやくサラダ (ちゅうかドレッシング) すいか	こめ あぶら さとう ごまあ ぶら でんぷん しろごま ドレッシング	ぎゅうにゆう とうふ ぶたも も はつちよみそ あかみ そ テンメンジャン	にんにくしょうが ねぎ だいこ ん キャベツ すいか	28.4 639		
14	月	わかめ ごはん	○	は	山口県(やまぐちけん)の郷土料理(きょうどりょうり) おおひら さばのおやき はくさいとえのきののりあえ (きざみのり) (パックしょうゆ)	こめ あぶら しろごま さと いも まめふ	わかめ ぎゅうにゆう とり もも こうやどうふ あぶら あげ さば のり	しょうが にんじん しいたけ こ んにやく ごぼう はくさい えの きたけ	28.7 606		

こんだてめい					おもなしょくざいりょう			たん白質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
日	曜日	しゅしょく つけるもの	ぎゅう にゅう	しよっ きぐ	おかず	(きいろのしょくひん) エネルギーのもと	(あかのしょくひん) からだをつくるもと				(みどりのしょくひん) からだのちよしを ととのえるもと
15	火	いため やきそば	○	は	ペリペリチキン ダイスサラダ (ソイドレッシング) ゆうぱりメロンゼリー	ちゅうかめん あぶら オ リーブあぶらしろごまド レッシング メロンゼリー	ぶたばら あおのりぎゅう にゅうとりもも	しょうが にんにくたまねぎ に んじん キャベツ もやし チン ゲンサイ たけのこ ほしいた け レモン だいこん コーン	27.4 597	パンはつき ません ゼリーには スプーンが つきます	16日(水)土用丑の日 土用丑の日にはうなぎの蒲焼きを 食べる習慣があります。夏バテ防止 にうなぎを食べるのが良いとされた のは江戸時代の頃だそうです。給食 ではうなぎではなく、さんまの蒲焼を 出します。
土用丑の日(どようしのひ)					なつやさいのみそしる さんまのかぼやき きんぴらごぼう	こめ あぶら さとう でんぷ ん しろごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ しろみそ さんま	たまねぎ にんじん かぼちゃ ぶなしめじ さやいんげん こ んにやくしょうが れんこん ご ぼう	24.5 664		
16	水	ごはん	○	は		ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 621 キロカロリー	たんぱくしつ 24.7 グラム			

※しよっきぐの「は」は「はし」、「スフ」は、「スプーン フォーク」を表しています。
 ※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。
 ※26年度7月分の引き落としは、8月1日(金)です。納め忘れのないようお願いします。

7月の旬の食材

とうもろこし、枝豆、なす、ピーマン、モロヘイヤ、きゅうり、ズッキーニ、冬瓜、かぼちゃ、トマト、すいか



水分補給

どんなものを
飲めばいいの?

通常的水分補給は、水や麦茶・緑茶
など、低エネルギーのものを選ぶよう
にしましょう。牛乳は不足しがちなカ
ルシウムを摂取できる優れた飲み物で
すが、飲みすぎるとエネルギーのと
りすぎになってしまいます。またジュ
ースや炭酸飲料などは糖分が多いので、
飲む場合は少量にしましょう。

甘い飲み物とりすぎ注意!

冷たい清涼飲料

冷たい清涼飲料は実際より甘さ
を感じにくくなりますので、飲み
すぎてしまいがちです。

がぶ飲み注意!

水分補給で
熱中症を
防ごう

熱中症とは日射病や熱射病
のことをいい、軽度のも
から命の危険にかかわる状態
まで、さまざまです。予防
するためには、まず適度な水分補
給をすることが欠かせません。
特に激しい運動や、炎天下の
中にいる場合などは、こまめ
に摂取するようにしましょう。

