

日 / 曜	献立	食品名 (はたらきで仲間わけ)						エネルギー(kcal)
		おもにからだをつくるものとなる 赤色のグループ		おもに体の調子をととのえるものとなる 緑色のグループ		エネルギーをつくるものとなる 黄色のグループ		鉄(mg)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	カルシウム(mg) 塩分
3 月	ごはん					米		811
	牛乳		牛乳					3.2
	とんかつ	豚肉				★薄力粉 ★パン粉	油	384
	切り干し大根の炒め煮 キャベツと厚揚げの味噌汁	さつま揚げ 厚揚げ 味噌		人参 いんげん ねぎ	切干大根 こんにやく キャベツ 玉ねぎ	三温糖	ごま油	2.7
4 火	ごはん					米		761
	牛乳		牛乳					5.4
	五目うどん	豚肉 さつま揚げ		人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ しいたけ	★うどん	油	327
	きゅうりとたこの酢の物 てつっこひじき(佃煮)	★たこ てつっこひじき	わかめ		きゅうり キャベツ	三温糖	ごま	2.5
5 水	ごはん					米		751
	牛乳		牛乳					2.5
	サバの味噌煮	★鯖 味噌			しょうが	三温糖		292
	三色和え 豆腐とほうれん草のすまし汁	かまぼこ 豆腐		ピーマン ほうれん草 人参	もやし 玉ねぎ えのき		ごま油	2.0
6 木	背割りコッペパン 牛乳		牛乳			★コッペパン		785
	チリビーンズドックの具	豚肉 ガルバンソー 大豆 レッドキドニー マローファットピース			玉ねぎ	★薄力粉 三温糖	油	381
	グリーンサラダ			黄ピーマン	キャベツ きゅうり			3.1
	野菜スープ	鶏肉		人参 小松菜	玉ねぎ		油	
7 金	★七夕給食★							829
	鮭ごはん	ほぐし鮭		枝豆		米 麦	ごま	5.9
	牛乳		牛乳					454
	星形コロッケ 茎わかめの金平 そうめん汁 七夕ゼリー	豚肉 かまぼこ	茎わかめ	人参 いんげん オクラ 人参	ごぼう 玉ねぎ しいたけ	★星形コロッケ 三温糖 ★そうめん 七夕ゼリー	油	2.4
10 月	焼き肉チャーハン	牛肉 豚肉		枝豆	にんにく しめじ 玉ねぎ	米 麦 三温糖	ごま油	751
	牛乳		牛乳					2.4
	パンウースー 中華スープ	ハム ★錦糸卵 鶏肉			きゅうり もやし 玉ねぎ ぎくらげ タケノコ	春雨 三温糖	ごま油	291
	冷凍ミカン			人参 ねぎ	冷凍ミカン		油	2.3
11 火	ごはん					米		784
	牛乳		牛乳					2.5
	鯖のハーブチーズ焼き	★鯖	★粉チーズ	パセリ バジル	にんにく	★パン粉	オリーブ油	322
	コールスロー トマトスープ	ハム 鶏肉 大豆		人参 トマト缶	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ	コーン	油	1.6
12 水	麦ごはん					米 麦		868
	牛乳		牛乳					4.7
	なすと厚揚げの麻婆炒め	豚肉 厚揚げ 赤味噌 麦味噌		人参 ねぎ	なす にんにく しょうが 玉ねぎ たけのこ しいたけ	三温糖 でんぶ	ごま油 油	390
	切り干し大根の中華和え 春巻き	ツナ			切干大根 もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま 油	2.2
13 木	黒糖パン 牛乳		牛乳			★黒糖パン		878
	パリパリ血うどん	豚肉 ★いか かまぼこ		人参 ピーマン ねぎ	キャベツ 玉ねぎ たけのこ もやし ぎくらげ	★揚げチャーメン でんぶ	油	318
	豆腐シュウマイ			豆腐シュウマイ				2.1
	フルーツ杏仁		★杏仁豆腐		もも缶 みかん缶 パイン缶 メロン すいか	上白糖		
14 金	ごはん					米		857
	牛乳		牛乳					2.7
	鶏のレモン煮	鶏肉		パセリ	しょうが レモン汁	三温糖 でんぶ	油	291
	ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁	ハム 味噌	ひじき わかめ	人参 かぼちゃ ねぎ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ しめじ	コーン		3.0
17 日	海の日							
	ごはん					米		766
	牛乳		牛乳					2.1
	豚肉の味噌焼き キャベツのごま酢和え 魚そうめんのすまし汁	豚肉 味噌 魚そうめん		人参 ねぎ	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり 玉ねぎ しいたけ	三温糖 三温糖	ごま	326 2.2
18 火	ごはん					米		770
	牛乳		牛乳					2.0
	バーベキューチキン	鶏肉			にんにく しょうが	三温糖		296
	野菜炒め もずくと卵のスープ	★たまご かまぼこ 豆腐	もずく	ねぎ	玉ねぎ えのき		油	2.5
19 水	ごはん					米 麦		840
	牛乳		牛乳					5.9
	夏野菜カレー	豚肉		赤・黄・青ピーマン かぼちゃ トマト缶	玉葱 にんにく しょうが ナス		油	306
	ビーンズサラダ アセロラゼリー	大豆		人参	キャベツ きゅうり コーン			2.6

食育だより



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



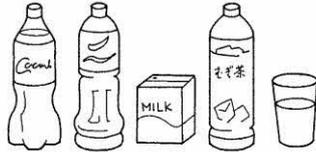
7月の給食目標

ずきらいしないで なんでもたべよう
しゅんのだべものを しろう
水分のとりかたに きをつけよう

水分の とりかたに 気をつけよう

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



いつ のむ？

すこしずつ、こまめにのみましょう。のどが かわいた、と思ったときには、すでに水分が不足しています。

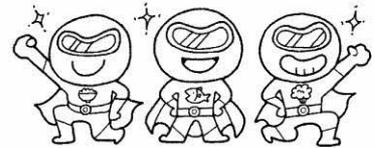
好き嫌いしないで なんでも食べよう



し っ かり 食 べ て 夏 ば て 予 防 !

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



夏こそ重要！！大切にしてほしい、栄養バランス

暑い夏を元気に過ごすために、香辛料の辛さや香り、かんきつ類の酸味などを取り入れて食欲増進をはかり、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

また、夏の野菜は種類が豊富です。夏バテ対策にぴったりな栄養ももしっかり含まれています。給食献立の「なすと厚揚げの麻婆炒め」や、「夏野菜カレー」のように、いつもの料理に夏野菜を加えてみてはいかがでしょうか。

6つの基礎食品群

1群 魚、肉、卵、豆・豆製品 <p>たんぱく質を多く含む食品</p>	2群 牛乳・乳製品、小魚、海藻 <p>無機質を多く含む食品</p>	3群 緑黄色野菜 <p>ビタミンAを多く含む食品</p>	4群 そのほかの野菜、果物 <p>ビタミンCを多く含む食品</p>	5群 米、パン、めん、いも、砂糖 <p>炭水化物を多く含む食品</p>	6群 油脂 <p>脂質を多く含む食品</p>
---	--	---	--	--	-------------------------------------

行事と食べ物

半夏生

夏至から11日目を田植えを終える目安の日にしていました。その日を「半夏生」といいます。稲の根っこがタコの足のようになりしっかりと根付くように願って、タコを食べる習慣があります。また、収穫した小麦で、餅や麺をつくり、お供えしたそうです。その餅や麺は、あとの七夕にも使ったといわれています。

★ 7月7日は七夕 ★

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

7月7日の献立には、そうめんがあります。そうめんは、細長い食べ物なので、織姫の使う糸に関係しているとか、糸束のような小麦粉の揚げ菓子から始まったのだとか、さまざまないわれがあります。そうめんを食べて、こどもがかかりやすい病気を防ぎたい、という願いがこめられています。