



夏休みまであともう少し。気温も湿度も高くなり、蒸し暑いこの時期は、体に熱がこもりやすく熱中症の注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べるようにこころがけましょう。太陽の光をたっぷりあびてピカピカに大きく育った野菜やくだものは、水分やミネラルがタップリで暑さ対策にも有効です。水分補給もこまめに、元気に夏を過ごしましょう。

夏の食生活、こんなところに気をつけよう！

な

なつバテちゅうい！



暑くなって食欲がないときも、バランスのよい食事をこころがけましょう。そうめんだけやパンだけの食事では、暑さに負けてしまいますよ！

つ

つめたいもの、ほどほどに！



アイスのたべすぎや冷たい飲み物の飲みすぎには注意！

※アイスやジュース・スポーツドリンクには、たくさん糖分が入っています。たべすぎ・のみすぎないように注意しましょう。

や

やさいをたべよう！



太陽をたっぷり浴びた野菜や果物には、ビタミンやミネラル、水分がタップリです。すいかやえだまめ、とうもろこし、きゅうりやトマトの丸かじりは、おやつにもいいですよ！

す

すいみん時間をしっかりとろう！



楽しい行事や、自由な時間が多い夏休み。夜ふかししないよう「早寝・早起き・あさごはん」の生活リズムを意識してすごしましょう。

み

ミルク(牛乳)をのもう！



夏休み中も、カルシウムたっぷりの牛乳をのみましょう！



※カルシウムは、大豆・小魚・野菜にも多く含まれています！

の

のみものは、みず水かお茶！



水分補給には、水やお茶を！こまめにのんで熱中症を予防しましょう。

しょく

しょくじは、しっかりとべましょう！



主食のごはんやパン、主菜副菜を、すききらいせずにしっかりとべましょう。

じ

じかきをきめて、きそくただ規則正しく！



起きる時刻や、おやつの時間、食事の時間などをきめて規則正しくすごしましょう。

7月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギー	
		主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	たんぱく質		
								脂質	行事食等	
1	火	白ごはん	牛乳	さばの色付け はりはり漬け なすのみそ汁	さば みそ 牛乳 とり肉 うすあげ 木綿豆腐	こまつな きりぼし大根 なす にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	米 油 かたくり粉 ごま こむぎこ ごま油 水あめ	683	Kcal	
								25	g	
								29	g	
2	水	白ごはん	牛乳	ぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐	ぎょうざ 牛乳 ぶた肉 だいずミート 木綿豆腐	にんじん きゅうり 干しいたけ にんにく たけのこ しょうが ねぎ たまねぎ	米 ごま油 さとう 油 かたくり粉	629	Kcal	
								26	g	
								21	g	
3	木	白ごはん	牛乳	ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ	とり肉 牛乳 大豆ミート ヨーグルト ぶた肉 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ にんにく ピーマン コーン トマト セロリ	米 油 パン粉 生クリーム ファルファレ パター	645	Kcal	
								25	g	
								18	g	
4	金	枝豆ご飯	牛乳	鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁	とり肉 牛乳 ぶた肉 だいず みそ あつあげ	にんじん えだまめ キャベツ にんにく たまねぎ しょうが ごぼう きゅうり こんにゃく	米 油 米粉 ごま油 かたくり粉 じゃがいも	685	Kcal	
								28	g	
								27	g	
									世界の♪おん♪給食(赤魚川)	
7	月	そばろずし	牛乳	七夕そうめん 七夕デザート	とり肉 牛乳 大豆ミート たまご うすあげ	にんじん しょうが こまつな 干しいたけ たまねぎ	米 さとう そうめん デザート	619	Kcal	
								22	g	
								18	g	
8	火	白ごはん	牛乳	鶏肉と大豆の甘酢炒め たまごとわかめのスープ あさりのしぐれ煮	とり肉 牛乳 大豆 あさり わかめ ベーコン たまご	にんじん しょうが ピーマン たまねぎ チンゲンサイ	米 油 かたくり粉 ごま油 さとう	676	Kcal	
								31	g	
								24	g	
9	水	麦飯	牛乳	コフタカレー すいか	とり肉 牛乳 ぶた肉 チーズ 大豆ミート	にんじん たまねぎ すいか しょうが にんにく セロリ	米 麦 油 じゃがいも パター パン粉 カレールウ 小麦粉	677	Kcal	
								22	g	
								23	g	
									お話給食	
10	木	白ごはん	牛乳	いわしたったあげ コーンサラダ かぼちゃのそばろ煮	いわし 牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん キャベツ こんにゃく かぼちゃ きゅうり コーン いんげん しょうが たまねぎ	米 油 てんぷら粉 卵なしマヨネーズ パン粉 かたくり粉	649	Kcal	
								24	g	
								23	g	
11	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥユ たまねぎたっぷりクリームスープ	とり肉 牛乳 ベーコン スキムミルク ぶた肉	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト ズッキーニ パセリ なす	米 パター じゃがいも オリーブ油 米粉 油 さとう パン粉	639	Kcal	
								27	g	
								21	g	
									めぐみん給食(たまねぎ)	
14	月	白ごはん	牛乳	ししゃもの天ぷら ごま酢あえ 肉じゃが	ぶた肉 牛乳 うすあげ ししゃも	にんじん りょくとうもやし しょうが いんげん キャベツ たまねぎ こんにゃく	米 油 てんぷら粉 ごま さとう じゃがいも	620	Kcal	
								24	g	
								21	g	
15	火	コーンごはん	牛乳	照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 豆腐のみそ汁	牛肉 牛乳 ぶた肉 うすあげ 大豆ミート みそ 絹ごし豆腐	にんじん とうもろこし えのきたけ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり	米 卵なしマヨネーズ パン粉 油 さとう かたくりこ	628	Kcal	
								27	g	
								24	g	
16	水	白ごはん	牛乳	焼き肉炒め キムチスープ	ぶた肉 牛乳 とり肉 絹ごし豆腐	にんじん たまねぎ キムチ ピーマン キャベツ えのきたけ しょうが ねぎ にんにく	米 油 さとう かたくり粉 マロニー	602	Kcal	
								25	g	
								20	g	
17	木	白ごはん	牛乳	フライドチキン ミニトマト 冷やし中華	とり肉 牛乳 たまご ロースハム	にんじん りょくとうもやし ミニトマト きゅうり キャベツ にんにく	米 油 米粉 ごま油 かたくり粉 ごま ラーメン	671	Kcal	
								25	g	
								24	g	
18	金	ハムコーンパン	牛乳	野菜スープ煮 フルーツカクテル	ロースハム 牛乳 とり肉 チーズ ウインナー	パセリ コーン もも缶 にんじん たまねぎ みかん缶 パイン缶	食パン 卵なしマヨネーズ じゃがいも ゼリー さとう	619	Kcal	
								25	g	
								24	g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

