



7月 予定献立表 (13回)



日曜日	曜日	献立名	材 料 名						エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	脂質 [g]	食塩 [g]	
			1群 魚肉卵豆、豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類 いも類 砂糖	6群 油脂					
1	月	★ハンバーガー★ パーカーハウス	牛乳 白身魚フライ・外刈り コールスローサラダ コンソメスープ	白身魚 ベーコン 卵(外刈り)	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃがいも	油 クリーム 外刈り	850	29.2	29.9	2.9
2	火	わかめごはん	牛乳 肉じゃが ごまマヨネーズ和え	豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	たまねぎ もやし コーン しらたき	ごはん 砂糖 片栗粉 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	819	29.6	28.2	2.9
3	水	冷やし中華 (P.ラ.ム)	牛乳 餃子 (2個) レモンヨーグルト	豚肉 (餃子) 鶏肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ レモン	中華麺 砂糖	ごま油 ごま	850	35.8	19.2	3.5
4	木	★スタミナUPメニュー★ タコライス (麦ごはん)	牛乳 ワンタンスープ すいか	豚肉 大豆 鶏つみれ なると	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン 赤ピーマン トマト	もやし ねぎ たまねぎ すいか	麦ごはん 砂糖 ワタ(小麦粉)	油	828	35.1	24.0	2.4
5	金	★七夕メニュー★ ごはん	牛乳 焼き肉 七夕汁 笹だんご	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん オクラ ニラ	たまねぎ	ごはん 砂糖 笹団子 そうめん	油 ごま	817	31.5	22.3	2.2
8	月	食パン ブルーベリージャム	牛乳 ポトフ ヨーグルトあえ	ウインナー	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん いんげん	たまねぎ キャベツ しめじ みかん パイン ブルーベリー	パン 砂糖 じゃがいも	油	797	26.5	26.4	2.7
9	火	★スタミナUPメニュー★ ピピンパ (ごはん)	牛乳 わかめスープ 安総とうもろこし	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	生姜 もやし ねぎ しいたけ たまねぎ 安総とうもろこし	ごはん 砂糖	油 ごま油 ごま	805	24.3	18.5	3.5
10	水	黒パン	牛乳 スパゲッティミートソース イタリアンサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン	パン 黒糖 砂糖 スパゲッティ	油 クリーム 油	814	34.5	26.0	2.3
11	木	麦ごはん	牛乳 鯖の塩焼き 梅の香りサラダ 豚汁	豚肉 鯖 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく きゅうり 秋間の梅	麦ごはん 砂糖	油 ごま	794	34.6	25.1	2.4
12	金	★スタミナUPメニュー★ ごはん	牛乳 カルピススープ 茎わかめのサラダ	豚肉 卵 みそ ツナ	牛乳 茎わかめ	にんじん にら	白菜キムチ だいこん 生姜 にんにくしいたけ ねぎ きゅうり キャ	ごはん 砂糖	ごま油	809	26.9	24.9	3.5
16	火	★スタミナUPメニュー★ ごはん	牛乳 春巻き ホイコーロー ナムル	豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	生姜 にんにく ねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん 砂糖 春巻(小麦粉)	油 ごま油	801	28.9	28.1	2.6
17	水	二中ジャージャー麺 (P.ラ.ム)	牛乳 大学いも マスカットゼリー	豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しいたけ しょうが にんにく ねぎ マスカット	中華麺 砂糖 さつまいも	油 ごま油 黒ごま	828	31.9	28.1	3.3
18	木	発芽玄米ごはん	牛乳 夏野菜カレー シューアイス	鶏肉 卵(アイス)	牛乳 乳(アイス)	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ 生姜 にんにく	発芽玄米 ごはん	油	818	24.1	28.4	2.1

※食材料購入の都合により献立に変更が生じる場合もあります。

※給食費無料化対象外の人の給食費引き落としは
7月25日(木)《7月分引き落としです。》

★規則正しい生活を★

★★学校HPに給食を紹介しています★★



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはいけないのが熱中症!! “いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があります。重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給が大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。