

日 曜	主食	飲み物	主菜・副菜・汁物・他	体の組織をつくる食品群		体の調子を整える食品群		エネルギーとなる食品群		栄養価 エネルギー たんぱく質 食塩相当量
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2月	麦ご飯		夏野菜のハヤシソース 枝豆サラダ、オレンジ	豚モモ いんげんまめ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉葱 にんにく しょうが マッシュルーム なす ズッキーニ えだまめ きゅうり キャベツ オレンジ	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油 バター	795Kcal 26.0g 2.9g
3火	はちみつパン		冷やし中華 カルピスポンチ	焼き豚 卵	牛乳 カルピス	にんじん	きゅうり もやし みかん パイン ハナナ	パン 中華麺	油 ごま油 ごま	839Kcal 28.2g 3.1g
4水	ごま塩ご飯		魚の照り焼き おかか和え、豚汁	ブリ 豚肉 豆腐 かつおぶし みそ	牛乳	にんじん	しょうが きゅうり キャベツ もやし 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく	麦ご飯 じゃが芋	油 黒ごま	773Kcal 37.4g 2.8g
5木	チーズパン		豚肉となすの盛りうどん 野菜のかき揚げ、舟きゅうり	豚肉 大豆 卵 かつおぶし	牛乳 チーズ	にんじん 青梗菜	なす 干し椎茸 ねぎ 玉葱 きゅうり しょうが	パン うどん	油 ごま油	785Kcal 29.1g 3.1g
6金	ちらし寿司		短冊サラダ そうめん汁	卵 鶏肉 油揚げ 焼き豚 かつおぶし	牛乳	にんじん 緑さや オクラ	かんぴょう 干し椎茸 もやし きゅうり こんにゃく	ご飯 砂糖 そうめん	油 ごま油 ごま	762Kcal 30.5g 2.8g
9月	ご飯		豚キムチ炒め スイミータン、杏にフルーツ	豚肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん みずば にら	キムチ にんにく しょうが ねぎ もやし キャベツ 玉葱 みかん ハナナ パイナップル	麦ご飯 砂糖 片栗粉 とうもろこし	ごま油 ごま	781kcal 28.6g 2.7g
10火	ロールパン		ハンバーグラタトゥイユソースがけ チーズポテト、青梗菜の米粉スープ	ベーコン	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ピーマン パプリカ トマト 青梗菜	玉葱 ズッキーニ なす にんにく	パン 砂糖 じゃが芋 上新粉	オリーブ油 バター	783Kcal 31.0g 3.8g
11水	大豆入り カレーピラフ		わかめサラダ パンパキンポターージュ	大豆 豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ 生クリーム	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	玉葱 にんにく しょうが もやし キャベツ きゅうり	麦ご飯 砂糖 上新粉 とうもろこし	油 バター	795Kcal 23.7g 3.0g
12木	ミルクパン		サラダうどん カムカム揚げ シークワサーゼリー	鶏肉 油揚げ 大豆	牛乳 揚げ油 生クリーム	にんじん	きゅうり もやし キャベツ	パン うどん 砂糖 片栗粉 さつまいも ゼリー	油 ごま	878Kcal 32.2g 3.4g
13金	こぎつねご飯		クープイリチー キャベツとえのき茸の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ かつおぶし	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	かんぴょう にんにく しょうが キャベツ 葱 えのき茸 こんにゃく	ご飯 砂糖 じゃが芋	油 ごま油	786Kcal 31.2g 3.3g
17火	丸パン		白身魚のフライ コーンサラダ ミネストローネ	ベーコン ホキ	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	きゅうり キャベツ 玉葱 セロリ にんにく	パン 砂糖 マカロニ じゃが芋 とうもろこし	油 バター	831Kcal 28.9g 3.2g
18水	五目ジャコ チャーハン		きゅうりともやしのナムル トックスープ	焼き豚 卵 鶏肉	牛乳 ジャコ	にんじん ピーマン にら	葱 にんにく しょうが もやし きゅうり	麦ご飯 砂糖 とうもろこし トック	油 ごま油 ごま	781Kcal 26.9g 2.8g
19木	サンドパン		チキンのスタミナ焼き アーモンドサラダ、イタリアンスープ	鶏肉 ベーコン 卵 みそ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	しょうが にんにく 葱 きゅうり キャベツ 玉葱	パン 砂糖 パン粉	油 ごま油 アーモンド	813Kcal 34.6g 3.6g
20金	麦ご飯		夏野菜カレー ミックスサラダ、冷凍みかん	豚肉 ひよこ豆	牛乳 粉チーズ チーズ	にんじん かぼちゃ	玉葱 なす しょうが にんにく きゅうり キャベツ 冷凍みかん	麦ご飯 じゃが芋 砂糖	油 アーモンド	818kcal 25.8g 3.1g

7月の給食目標
○夏を健康に過ごそう ○楽しく食事をしよう

今月の平均値 (基準値)	
エネルギー	801kcal (820kcal)
たんぱく質	29.6g (25~40g)
食塩相当量	3.1g (3.0g未満)

夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渴いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

- いつ?** 朝起きた時、入浴の前など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。
- 何を?** 甘い飲み物ではなく、水やお茶を。
- どれくらい?** 1日あたり1.2ℓが目安。
- 運動などで大量に汗をかいたら?** 汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

〈給食に関わる行事〉
・6日(金) 七夕献立
7月の給食費引き落としは7月31日(火)で5,600円です。残高不足で引き落とし不能にならないよう、お願いいたします。

~今月の地場野菜~
今月の新町七区の野菜・・・**じゃが芋**、**きゅうり**、**なす**、**玉葱**
※献立内容は材料等の都合により変更になることがあります。

