



実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量				備考			
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (Kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群								
1 木	ご飯 牛乳 マヒマヒのフィナデニソース キャベツとアーモンドのサラダ イタリアンスープ マスカットゼリー	しいら 鶏肉 卵	牛乳 粉チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ レモン キャベツ コーン	米 片栗粉 砂糖 パン粉 ゼリー	油 アーモンド	850	14.9	25.9	2.6	はし 紙スプーン			
2 金	テーブルロール 牛乳 玉子のココット ポンドレサラダ 米粉のチャウダー りんご	豚肉 卵 鶏肉 はな豆 あさり	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんご	パン みかん じゃが芋 米粉	オリーブ油 油 クリーム バター	878	16.5	35.1	3.6	スプーン はし			
5 月	ご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー キムチスープ とうもろこし 昆布の佃煮	生揚げ 豚肉 卵 かつおぶし 豆腐	牛乳 昆布	にら	ゴーヤ もやし たまねぎ 大根 しいたけ ねぎ 白菜 キムチ コーン	米 砂糖	ごま ごま油 油	807	15.9	29.0	3.6	はし			
6 火	冷やしきつねうどん 牛乳 さつまいもパン 大根の旨煮 冷凍みかん	油揚げ 豚肉 生揚げ 揚げボール かつおぶし	牛乳	にんじん さやいんげん	もやし しょうが 大根 みかん	うどん 砂糖 パン こんにやく	油	866	16.3	25.0	6.4	はし			
7 水	ご飯 牛乳 さばのくろのみみそ焼き 切干大根のおかかあえ セタ汁 セタゼリー	さば かつおぶし 鶏肉 豆腐 なた	牛乳	にんじん 小松菜 オクラ	しょうが 切干大根 ぶどう	米 砂糖 そうめん 杏仁豆腐	ごま くるみ	926	14.9	30.1	3.8	はし 紙スプーン			
8 木	ジャージャー麺 牛乳 北中パン(リンゴ) ねぎたれのナムル ミックスナッツ	豚肉 大豆	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり もやし たまねぎ しょうが にんにく コーン たけのこ ねぎ	中華めん 砂糖 片栗粉 パン りんごジャム	ごま ごま油 油 カシューナッツ アーモンド	833	18.4	33.4	4.2	はし			
9 金	ご飯 牛乳 ピーマンの肉詰め パリパリ海草サラダ 豚汁 ひとくちゼリー	豚肉 大豆 卵 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 大根菜	たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり コーン ごぼう 大根	米 小麦粉 パン粉 砂糖 ワンタン皮 こんにやく じゃが芋 ゼリー	ごま油 油	842	15.1	25.7	3.3	はし			
12 月	中華丼 牛乳 切干大根の中華和え なすの味噌汁 豆花	豚肉 大豆 えび うずら卵 油揚げ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜 さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ たけのこ 白菜 ねぎ 切干大根 きゅうり なす	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 黒砂糖	ごま油 油	838	15.9	25.9	3.8	スプーン はし			
13 火	ガパオライス 牛乳 スープビーフン 杏仁豆腐	鶏肉 豚肉 卵 うずら卵 なた	牛乳 寒天 スキムミルク	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ にんにく 白菜 しいたけ もやし みかん パイン レモン	米 大麦 砂糖 片栗粉 ビーフン	ごま油 油	903	16.9	23.6	2.6	スプーン はし			
14 水	ブルコギ丼 牛乳 きびなごサクサクフライ 春雨とワカメのサラダ 小松菜入り卵スープ	豚肉 大豆 卵	牛乳 きびなご わかめ	にんじん にら 小松菜	にんにく しめじ たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま ごま油 油	896	15.8	29.9	3.6	スプーン はし			
15 木	手作りバナナケーキ 牛乳 ペンネアラビアータ イタリアンサラダ 黒糖ビーゼ	卵 ベーコン あさり 煎り大豆	牛乳 チーズ スキムミルク 粉チーズ	にんじん パセリ トマト	バナナ にんにく しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり	小麦粉 米粉 砂糖 マカロニ 黒砂糖	アーモンド バター 油 オリーブ油	812	14.8	33.7	3.3	フォーク はし			
16 金	ご飯 牛乳 ジャアチャンドウフ ほうれん草とツナのごま和え 中華風卵スープ カリカリフィッシュ	生揚げ 豚肉 まぐろ 卵	牛乳 わかめ いわし	にんじん にら チンゲンサイ ほうれんそう 小松菜	しょうが にんにく しいたけ ねぎ キャベツ もやし えのきたけ たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	ごま ごま油 油 カシューナッツ	861	16.7	30.8	3.8	スプーン はし			
19 月	発芽玄米ご飯 牛乳 キーマカレー パイナップルサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 レンズ豆	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ セロリ りんご キャベツ きゅうり パイン	米 発芽玄米 小麦粉 砂糖	油 バター	915	13.4	29.8	2.5	スプーン はし			
給食回数 13 回								平均栄養量				864	15.8	28.8	3.6
※ 材料の都合により献立を変更することがあります。								基準栄養量				830	13~ 20%	20~ 30%	2.5 以下

7月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
7月	452	139	4.8	346	0.82	0.73	37	7.0
★今月の献立より★	450	120	4.5	300	0.60	0.60	35	7.0

2日 (金) ポンドレサラダは、みかん果汁を使ったドレッシングと野菜を和えて作るさわやかなサラダです。

7日 (水) 7月7日は七夕です。七夕汁は天の川に見立ててそうめんが入っています。

13日 (火) ガパオライスは、ひき肉と赤や黄色の色鮮やかなピーマンを炒めたタイ料理です。

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、入浴の前後など。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	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。
----------------------------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

オクラやゴーヤなど、今月はいろいろな夏野菜をとりいれています。しっかり食べて夏を元気に過ごしましょう。

なつやさい