

7月の献立表

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal		
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g	
1	火	牛乳	ぎゅうにゅう			637	27.9	22.2
		ジュース	ぶたにく あぶらあげ こんぶ	こめ ごまあぶら さとう	にんじん			
		魚の沖縄風てんぷら	ホキ たまご	はくりきこ あぶら	にら			
		んむ汁	ぶたにく とうふ こんぶ みそ	じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ			
		くだもの			パインアップル			
		沖縄県						
2	水	牛乳	ぎゅうにゅう			592	26.8	26.5
		卵トースト	たまご チーズ	しよパン たまごしょうマヨネーズ	パセリ			
		いんげん豆のトマト煮	いんげんまめ ぶたにく クリーム	あぶら バター はくりきこ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト			
		くだもの	チーズ	じゃがいも	パセリ			
					さくらんぼ			
3	木	牛乳	ぎゅうにゅう			550	27.1	15.6
		ごはん		こめ				
		雷豆腐	とりにく とうふ えび	ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん しいたけ えだまめ			
		豚キムチサラダ	ぶたにく	さとう ごま あぶら	もやし にんじん キャベツ キムチ			
		くだもの			パレンシアオレンジ			
4	金	牛乳	ぎゅうにゅう			606	22.8	19.2
		ごはん		こめ				
		なすと肉のみそ炒め	ぶたにく みそ	あぶら さとう	なす ねぎ ピーマン			
		もやしの和え物			もやし にんじん こまつな とうもろこし			
		冬瓜のすまし汁	とうふ	かたくりこ	にんじん とうがん ねぎ			
レモンスカッシュゼリー	かんてん	さとう サイダー	レモン					
7	月	牛乳	ぎゅうにゅう			561	23.7	15.7
		ちらし寿司	たまご とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま あぶら	にんじん かんぴょう れんこん いんげん			
		天の川汁	えび のり	そうめん	オクラ			
		七タゼリー	かまぼこ	さとう ブルーハワイシロップ	ナタデココ			
			かんてん					
8	火	牛乳	ぎゅうにゅう			620	28.4	23.7
		ごはん		こめ				
		あじの中華ソース	あじ みそ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが			
		ポイル野菜		さとう あぶら	キャベツ きゅうり もやし いんげん とうもろこし			
		むらくもスープ	ぶたにく とうふ たまご	あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ こまつな			
9	水	牛乳	ぎゅうにゅう			565	22.6	16.7
		ガバオライス	とりにく	こめ あぶら さとう	にんにく にんじん たまねぎ なす だいこん			
		野菜スープ	ベーコン		れんこん ピーマン			
		くだもの			キャベツ たまねぎ にんじん			
					スイカ			
10	木	牛乳	ぎゅうにゅう			636	25.8	22.3
		冷やしきつねうどん	たまご あぶらあげ	うどん さとう	もやし にんじん こまつな			
		竹輪のごまマヨネーズ和え	ちくわ わかめ	ごま たまごふしょうマヨネーズ	きゅうり にんじん たまねぎ			
		キャロットチーズ蒸しパン	たまご チーズ	さとう はくりきこ	にんじん			
11	金	牛乳	ぎゅうにゅう			604	22.3	17.3
		うなぎごはん	あぶらあげ うなぎ	こめ もちごめ さとう ごま	しいたけ にんじん いんげん			
		野菜のごま酢だれ		さとう ごまあぶら あぶら ごま	キャベツ もやし にんじん			
		みそ汁	わかめ みそ	じゃがいも	たまねぎ			
		冷凍もも			もも			
14	月	牛乳	ぎゅうにゅう			607	28.0	15.2
		ねぎ塩豚丼	ぶたにく	こめ ごまあぶら	ねぎ もやし にんにく レモン			
		じゃがもちスープ	あぶらあげ	じゃがいも かたくりこ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな			
		くだもの			メロン			

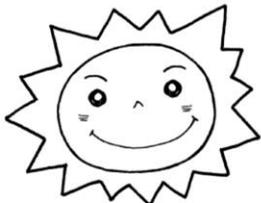
都合により献立を変更することがあります。

・献立表について

- ①食品のもつはたらきから赤・黄・緑の三色に分けてのせています。
- ②Kcal、たんぱく質、脂質の数は中学年(3、4年生)の数値をのせています。
低学年(1、2年生)は約0.9倍、高学年(5、6年生)は約1.1倍になります。

日	曜日	献立名	赤色の食べ物	黄色の食べ物	緑色の食べ物	エネルギー Kcal		
			血や肉や骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	蛋白質g	脂質g	
15	火	牛乳	ぎゅうにゅう			615	22.1	30.7
		ココア揚げパン		ココアパン さとう あぶら	ココア			
		コールスローサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん			
		チリコンカン	だいたい ベーコン ぶたにく チーズ	あぶら パター はくりきこ	にんじん マッシュルーム トマト セロリ パセリ			
16	水	牛乳	ぎゅうにゅう			582	32.2	19.3
		麦ごはん		こめ むぎ				
		鮭の塩焼き	さけ					
		切り干し大根の五目煮	あぶらあげ こんぶ	あぶら しらたき さとう	きりぼしだいこん にんじん しょうが			
	冷汁	とうふ みそ	ごま	きゅうり しそ みょうが				
17	木	牛乳	ぎゅうにゅう			553	21.6	12.4
		マーボー春雨丼	ぶたにく	こめ あぶら はるさめ さとう	たまねぎ にんじん エリンギ こまつな もやし			
		鶏肉ともやしのごま和え	とりにく	かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく			
		くだもの		ごまあぶら さとう ごま	きゅうり もやし はくさい スイカ			
18	金	牛乳	ぎゅうにゅう			670	19.1	19.1
		夏野菜のカレーライス	ぶたにく ベーコン	こめ あぶら じゃがいも はくりきこ パター あぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマト なす かぼちゃ			
		フレンチサラダ		あぶら さとう	ピーマン オクラ			
		☆みかんシャーベット		みかんシャーベット	キャベツ ほうれんそう ピーマン きゅうり			
		☆りんごシャーベット		りんごシャーベット				

7月18日 リザーブ給食
 ☆みかんシャーベット、☆りんごシャーベットの
 2種類から食べたいデザートを選択していただきます。



夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！



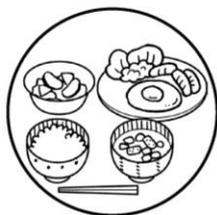
暑い夏、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。毎日元気にすごすためのポイントを探ってみましょう。

元気ポイント1

まずは早起き & 朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをととのえるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊 & 朝ごはんめきでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2 上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3 間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。