



7月分学校給食献立表



日	曜日	献立名	あかの食品 (おもにからだをつくる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	みどりの食品 (おもにからだのちようしをととのえる)	栄養価 1人給 kcal たんぱく質 g	家庭で とってほしい食品
1	火	コッペパン レーズンクリーム ミートボールのケチャップに ピーマンサラダ ぎゅうにゅう	ミートボール ペーコン ツナ	パン レーズンクリーム じゃがいも あぶら さとう フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン もやし にんじん	630 22.2	卵 果物
沖縄県の料理							
2	水	ごはん ゴーヤーチャンプルー もずくスープ ぎゅうにゅう ベビーパイン	ぶたにく どうふ たまご かつおぶし とりにく もずく	あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	にがうり もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ パイナップル	602 23.7	魚介類 乳・乳製品
3	木	コッペパン いわしのトマトに くだくさんカレースープ ぎゅうにゅう ももゼリー	いわしのトマトに とりにく ペーコン	パン じゃがいも ももゼリー	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう にんにく	592 25.1	種実類 野菜
地場産給食の日							
4	金	ごはん くじらのたつたあげ かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう	くじらのたつたあげ どうふ あぶらあげ わかめ むぎみそ	あぶら たまねぎ にんじん かぼちゃ ねぎ キャベツ		620 26.7	いも類 きのこ類
七夕献立							
7	月	ごはん あじのなんばんづけ たなばたそうめんじる ぎゅうにゅう たなばたゼリー	あじ とりにく どうふ うおソーメン	ごはん ゆたくりこ あぶら さとう たなばたゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ オクラ	652 28.5	緑黄色野菜 海藻類
8	火	小アツプルパン みそラーメン いかとチンゲンサイのソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく うずらたまご むぎみそ バイタンスープ いか	パン ちゃんぽんめん あぶら あぶら	ドライアツプル たまねぎ にんじん もやし にら にんにく しょうが チンゲンサイ キャベツ どうもろこし	606 26.5	いも類 小魚類
9	水	ごはん なっとうみそ やさしいのうまに ぎゅうにゅう れいとうみかん	なっとう ぶたにく あかみそ とりにく なまあげ	ごはん さとう じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ みかん	676 25.6	魚介類 野菜
10	木	小コッペパン いちごジャム ごぼうのリゾット かいそうサラダ ぎゅうにゅう	とりにく チーズ ツナ かいそうミックス	パン いちごジャム ごはん パター さとう ごまあぶら	はくさい ごぼう にんじん ほうれんそう しめじ キャベツ きゅうり	601 24.2	果物 豆・豆製品
11	金	ごはん さばのみそに にんじんしりしり さわにわん ぎゅうにゅう	さばのみそに ツナ たまご ぶたにく あぶらあげ	ごはん あぶら しらたき	にんじん もやし だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	616 28.2	種実類 緑黄色野菜
14	月	タコライス(むぎごはん タコライスのぐ ボイルキャベツ) ABCスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ペーコン	ごはん おおむぎ あぶら ABCマカロニ じゃがいも	たまねぎ トマト キャベツ にんじん たまねぎ はくさい マッシュルーム	645 25.0	きのこ類 魚介類
15	火	やきそばパン (たてわりパン やきそば) すいぎょうざスープ ぎゅうにゅう	ぶたにく すいぎょうざ	パン やきそばめん あぶら	もやし キャベツ にんじん たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しろねぎ	611 23.0	卵 海藻類
16	水	ごはん なすのまーぼーどうふ わかめソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく どうふ だいず あかみそ わかめ しらすぼし	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす ほししいたけ にら しょうが にんにく こまつな キャベツ	614 26.5	いも類 果物
17	木	こくとうパン チキンピーンズ フルーツのヨーグルトあえ ぎゅうにゅう	とりにく だいず ヨーグルト	パン くろざとう じゃがいも あぶら さとう いちごゼリー	たまねぎ にんじん スズキーニ こまつな みかんかん バインかん ももかん	636 24.2	きのこ類 海藻類
18	金	ごはん なつやさいカレーシチュー すいか ぎゅうにゅう	ぎゅうにく しろういんげんまめ すいか	ごはん バター はくさい あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト にんにく すりりんご すいか	637 18.8	種実類 小魚類

※食料供給の都合により、献立を変更する場合があります。

だんだんと夏に向かって暑くなる時期になりました。
夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかり摂ることが
大切です。暑さで体のだるさを感じたり、食欲がわかない
人もいると思います。次のポイントに気をつけましょう。
～夏バテを防ぐ4つのポイント～
①朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
②旬の野菜や果物を食べる
③冷たいものを取り過ぎない
④おやつはだらだら食べない



暑さに負けない 夏休みのすこし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいもののとりすぎに気をつけよう

冷たいもののばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

