













| 日(曜) | 牛乳 | 主食 おかず | 献立の食材料 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
|-------|---|----------------------------|--|-----------------|--------------|
| 1(月) |  | (麦ご飯) | 米 麦 | 757 | 24.4 |
| | | 夏野菜のカレー | 鶏肉 かぼちゃ なす にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト 油 カレールウ | | |
| | | コーンサラダ | キャベツ きゅうり とうもろこし 油 砂糖 | | |
| | | すいか | すいか | | |
| 2(火) |  | 白飯 | 米 | 684 | 24.8 |
| | | 平つくね | 豚肉 たまねぎ キャベツ えんどう豆 ラード しょうが | | |
| | | 磯香和え | こまつな もやし のり | | |
| | | 豚汁 | 豚肉 豆腐 ごぼう にんじん じゃがいも こんにゃく だいこん ねぎ 油 みそ | | |
| 3(水) |  | シナモンセサミトースト | 食パン マーガリン 砂糖 ごま シナモン | 713 | 22.9 |
| | | ミネストローネ | ベーコン にんじん たまねぎ キャベツ セロリー にんにく パセリ 白いんげん豆 マカロニ トマト 油 | | |
| | | ひじきのマリネ | ひじき 砂糖 ハム だいこん きゅうり にんじん 油 | | |
| 4(木) |  | 白飯 | 米 | 771 | 34.2 |
| | | 豚肉と生揚げのみそ煮 もやしときゅうりの和え物 | 生揚げ 砂糖 豚肉 にんじん たけのこ たまねぎ 油 みそ しょうが ねぎ 青ピーマン 片栗粉 もやし きゅうり 砂糖 油 | | |
| 5(金) |  | ツナとトマトのスパゲティ | スパゲッティ パセリ いか ベーコン まぐろ水煮 トマト たまねぎ にんにく チーズ 油 | 783 | 31.4 |
| | | 星のコロッケ | じゃがいも たまねぎ 鶏肉 マッシュポテト パン粉 小麦粉 | | |
| | | 梅サイダーポンチ | 白玉もち バイン缶 りんご バナナ みかん 砂糖 サイダー こんにゃく | | |
| 8(月) |  | 白飯 | 米 | 684 | 27.5 |
| | | カレーふりかけ | ちりめんじゃこ たまねぎ にんにく 油 カレー粉 | | |
| | | 塩肉じゃが | 豚肉 生揚げ じゃがいも にんじん たまねぎ こんにゃく さやいんげん 油 砂糖 | | |
| | | ゆかり和え | キャベツ きゅうり ゆかり | | |
| 9(火) |  | (うどん) | うどん | 750 | 29.3 |
| | | 冷やしきつね汁 | 砂糖 きゅうり 油揚げ にんじん さやいんげん わかめ | | |
| | | 二色揚げ(かぼちゃ、ちくわ) チョコクレープ | かぼちゃ 竹輪 小麦粉 卵 油 チョコクレープ | | |
| 10(水) |  | 二食揚げパン(シンプル・キャラメル) | パン 油 砂糖 キャラメル | 725 | 21.9 |
| | | トックスープ | トックもち 鶏肉 キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しなちく ほうれんそう 油 | | |
| | | 春雨サラダ | 春雨 キャベツ きゅうり もやし ハム 砂糖 油 | | |
| 11(木) |  | とりごぼうピラフ | 米 麦 にんじん 鶏肉 たまねぎ ごぼう マッシュルーム 油 グリンピース | 779 | 24.2 |
| | | かぼちゃフライ | かぼちゃ 豚肉 たまねぎ 小麦粉 パン粉 油 | | |
| | | ABCスープ | ベーコン とうもろこし キャベツ たまねぎ にんじん セロリー マカロニ ほうれんそう 油 | | |
| 12(金) |  | (麦ご飯) | 米 麦 | 729 | 27.6 |
| | | タコライス | 豚肉 レバー たまねぎ にんじん にんにく 油 トマト キャベツ とうもろこし ワンタン 油 | | |
| | | もずくスープ | もずく ねぎ たけのこ 干しいたけ 片栗粉 | | |
| | | 沖繩バインゼリー | バイン缶 カクテルゼリー | | |
| 16(水) |  | 枝豆わかめご飯 | 米 麦 わかめ えだまめ ごま | 724 | 22.9 |
| | | わかさぎフライ | わかさぎ 小麦粉 パン粉 油 | | |
| | | きゅうりとたくあんのとえ物 | たくあん きゅうり 油 | | |
| | | たぬき汁 | だいこん にんじん 豆腐 ごぼう ねぎ こんにゃく 油 みそ | | |
| 17(水) |  | フラワーロール | フラワーロール | 745 | 28.8 |
| | | ムサカ | なす 鶏肉 たまねぎ にんじん マカロニ マッシュルーム 牛乳 小麦粉 バター チーズ パセリ パン粉 | | |
| | | タラモサラダ | じゃがいも たらこ たまねぎ 油 | | |
| | | レフィシア | ベーコン たまねぎ にんじん とうもろこし ひよこ豆 セロリー 白花豆 油 | | |

献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

毎月、「世界味めぐり」と「日本味めぐり」という企画で、各地域の特色ある料理を給食にアレンジして提供しています。献立は当日のお楽しみです。



平均栄養師
エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
737 26.7

~献立紹介~

- 1日 夏野菜のカレー・・・夏が旬のかぼちゃ、なす、トマトが入ったカレーです。
- 3日 シナモンセミトースト・・・よく擦ったごまに砂糖、マーガリン、シナモンで作ったペーストを塗って焼きます。鉄分がいっぱいです。
- 5日 ツナとトマトのスパゲティ・・・夏に美味しいフレッシュトマトとドライトマトを使ったスパゲティです。
- 8日 塩肉じゃが・・・しょうゆの代わりに塩で味付けしたさっぱり肉じゃがです。砂糖も控えめなので食べやすいです。
- 9日 冷やしきつねうどん・・・甘く煮た油揚げが入った冷やしうどんです。
- 16日 とりごぼうピラフ・・・鶏のひき肉とごぼうがたくさん入った食物繊維たっぷりのピラフです。
- 14日 たぬき汁・・・豚汁の肉の代わりにこんにゃくを入れた汁です。豚肉がこんにゃくに化けたことからこの名前がつけました。



夏バテ予防と栄養素

これらの栄養素は、疲労のもとになる乳酸をどんどん消費してエネルギーにかえてくれます。

| | | |
|----------------------|----------------------|--------------------|
| <p>ビタミンB1</p> | <p>ビタミンB2</p> | <p>クエン酸</p> |
|----------------------|----------------------|--------------------|

！ 夏バテを防ぐ食事のポイント

| | | |
|---|--|---|
| <p>夏 野菜を食べよう！</p> | <p>バランスよく食べよう！</p> <p>量より質が大切です</p> | <p>テつぶん（鉄分）不足に注意！</p> |
| <p>しょくよく（食欲）を増す工夫を！</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p> | <p>なットう（納豆）、豚肉で疲労回復！</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p> | <p>いちょう（胃腸）に優しい食事のとり方を！</p> <p>とり過ぎ×</p> |

暑い夏 適度に水分補給をしよう！

■ 水分の補給法

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

| | | |
|---|---|---|
| <p>●3回の食事からしっかりとる！</p> <p>水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からできます。1日3回の食事をしっかり食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。</p> | <p>●のどが渇く前に飲む！</p> <p>「のどが渇いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。</p> | <p>●野菜や果物からとる！</p> <p>野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質（ミネラル）やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。</p> |
| <p>●一度にたくさん飲まない！</p> <p>一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。</p> | | <p>●ジュースや炭酸飲料はNG</p> <p>ふだんは水か麦茶で！</p> <p>糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。</p> |