

# 7月分 学校給食献立表

平井小学校

| 日 曜  | 献立名           | 使 用 す る 食 品 名     |                  |                     |             |                         |                                     | 栄養価         |
|------|---------------|-------------------|------------------|---------------------|-------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------|
|      |               | (黄)おもにエネルギーのもとになる | (赤)おもに体をつくるもとになる | (緑)おもに体の調子を整えるもとになる |             |                         |                                     | 小学校(中)      |
|      |               | おもに炭水化物           | おもに脂質            | おもにたんぱく質            | おもに無機質      | おもにカロテン                 | おもにビタミンC                            | エネルギー(kcal) |
|      |               | 穀類・いも類・さとう        | 油脂               | 魚・肉・卵・豆・豆製品         | 牛乳・小魚・海そう   | 緑黄色野菜                   | その他の野菜・きのこ・果物                       | たんぱく質(g)    |
| 3 月  | コーンラーメン       | 中華めん              | ごま油              | 豚肉                  |             | にんじん・葉ねぎ                | たまねぎ・キャベツ・ぶどう・こし・もやし・きくらげ・にんにく・しょうが | 590         |
|      | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     |             |
|      | ゴーヤ&ポテトチップス   | でん粉・じゃがいも         | 油                |                     |             |                         | にがうり                                |             |
| 4 火  | 夏野菜入りカレーライス   | 精白米・麦・じゃがいも       | カレールー・サラダ油       | 牛肉                  | 牛乳・スキムミルク   | かぼちゃ・にんじん・ピーマン・トマト・クチャブ | たまねぎ・なす・にんにく・アップルソース                | 613         |
|      | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     |             |
|      | コールスローサラダ     | 上白糖               | サラダ油             |                     |             | にんじん                    | キャベツ・きゅうり                           |             |
| 5 水  | 米粉パン          | 米粉パン              |                  |                     |             |                         |                                     | 593         |
|      | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     |             |
|      | 白桃ジャム         | 清水白桃ジャム           |                  |                     |             |                         |                                     |             |
| 6 木  | さけのバルサミコソースかけ | 小麦粉・上白糖           | サラダ油             | さけ                  |             |                         |                                     | 29.3        |
|      | ミネストローネ       | マカロニ・じゃがいも        | オリーブオイル          | ベーコン                |             | トマト・にんじん・パセリ・トマト・ビュレー   | たまねぎ・セロリー・にんにく                      |             |
|      | ごはん           | 精白米               |                  |                     |             |                         |                                     |             |
| 7 金  | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     | 603         |
|      | 若どりのみそ炒め      | 上白糖               | サラダ油             | 若どり・中みそ             |             | さやいんげん                  | こんにゃく・ごぼう・しょうが                      |             |
|      | そうめん汁         | そうめん              |                  | かまぼこ・豆腐             | 昆布          | にんじん・オクラ                | たまねぎ                                |             |
| 8 土  | くだもの(冷凍みかん)   |                   |                  |                     |             |                         | 冷凍みかん                               | 22.7        |
|      | ごはん           | 精白米               |                  |                     |             |                         |                                     |             |
|      | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     |             |
| 9 日  | じゃがいものそぼろ煮    | じゃがいも・黒砂糖・でん粉     | サラダ油             | 豚肉・さつまあげ・厚あげ        |             | にんじん                    | たまねぎ・干しいたけ・えだまめ                     | 586         |
|      | キャベツのいそあえ     |                   |                  |                     | 細切昆布        |                         | キャベツ・きゅうり                           |             |
|      | あつさりうどん       | うどん               |                  |                     |             | 葉ねぎ                     |                                     |             |
| 10 月 | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     | 585         |
|      | かきあげ          | 小麦粉・でん粉           | 油                | いか・大豆・卵             | 干ひじき        | かぼちゃ・にんじん               | ごぼう・たまねぎ                            |             |
|      | もやしのごまあえ      | 上白糖               | いりごま             |                     |             | チンゲンサイ                  | もやし                                 |             |
| 11 火 | 麦ごはん          | 精白米・麦             |                  |                     |             |                         |                                     | 625         |
|      | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     |             |
|      | 豚肉の角煮         | 黒砂糖               | サラダ油             | 豚肉                  |             |                         | こんにゃく・しょうが                          |             |
| 12 水 | ゴーヤチャンプルー     |                   | ごま油              | 厚あげ・花かつお            |             | にんじん                    | キャベツ・たまねぎ・もやし・にがうり・にんにく             | 28.5        |
|      | くだもの(冷凍パイ)    |                   |                  |                     |             |                         | 冷凍パイ                                |             |
|      | 胚芽パン          | 胚芽パン              |                  |                     |             |                         |                                     |             |
| 13 木 | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     | 602         |
|      | 白身魚のマヨネーズ焼き   |                   | マヨネーズ            | ホキ                  |             | パセリ                     | たまねぎ                                |             |
|      | 野菜スープ         | じゃがいも             | サラダ油             | ベーコン                |             | にんじん・こまつな               | たまねぎ・キャベツ                           |             |
| 14 金 | あなごのひつまぶし     | 精白米・上白糖           | サラダ油             | あなご                 |             | みつば                     | ごぼう・根深ねぎ                            | 593         |
|      | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     |             |
|      | きゅうりの酢のもの     | 上白糖               |                  |                     | ちりめんじゃこ・わかめ |                         | きゅうり・もやし                            |             |
| 15 土 | くだもの(冷凍みかん)   |                   |                  |                     |             |                         | 冷凍みかん                               | 23.7        |
|      | ごはん           | 精白米               |                  |                     |             |                         |                                     |             |
|      | 牛乳            |                   |                  |                     | 牛乳          |                         |                                     |             |
| 16 日 | 春巻            | 春巻                | 油                |                     |             |                         |                                     | 607         |
|      | 中華炒め          | じゃがいも             | ごま油              | 豚肉                  |             | にんじん・チンゲンサイ             | たまねぎ・キャベツ・たけのこ・もやし・きくらげ             |             |
|      |               |                   |                  |                     |             |                         |                                     |             |

## 大切な夏の水分補給

わたしたちの体は、成人で体重の約60%を水分が占めていますが、2%以上を脱水すると、体温を調節する機能や運動機能が低下してしまいます。

夏は知らず知らずのうちに汗をかいているので、のどがかわく前にこまめな水分補給を心がけることが大切です。また、食事からも水分は補給されるので、3食をきちんととるようにしましょう。

