

7・8月分 給食献立予定表(小学校)

ひづけ 日付	こ ん 献 だ て 立 め い 名	お も 主 な さい 材 りょう 料		小学校	
		からだ おもに体をつくる	からだちようし おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる
		魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品、小魚、海そう	野菜、くだもの、きのこ、こんにゃく		米、パン、めん、いも、さとう、油、ごま、ナッツ
7/1 (火)	セルフビビンバ（ごはん・ ^{やきにく} 焼肉・ナムル） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ゆばとわかめの味噌汁	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ わかめ ゆば	ほうれんそう もやし にんじん ねぎ にんにく しらたき	ごはん ごまあぶら じゃがいも ごま さとう	621 26.9 20.3 1.9
2 (水)	セルフスラッピージョー（スライスコッペパン・ミートソース） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{かんぴょう} かんぴょうサラダ ^{やさい} 野菜のチャウダー	ぶたにく ぎゅうにゅう だいずミート ハム とりにく	にんじん たまねぎ パセリ かんびょう キャベツ とうもろこし	コッペパン あぶら じゃがいも マヨネーズ パンこ ルー さとう	610 25.4 20.8 2.7
3 (木)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 あじフライ・ ^{こぶくろ} 小袋ソース ^{はるさめ} 春雨サラダ ^{けんちん} けんちん汁	あじ ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ	にんじん きゅうり こまつな ごぼう だいこん こんにゃく	ごはん あぶら パンこ ^{ちゅうかドレッシング} ちゅうかドレッシング さといも はるさめ	611 24.0 18.2 2.5
4 (金)	バターコッペパン ^{ブルーベリー} ブルーベリージャム ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^や 焼きチキンカツ ^{ブロッコリー} ブロッコリーサラダ マカロニカレースープ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし パセリ たまねぎ	バターコッペパン カレールー ジャム じゃがいも ^{コーンクリームドレッシング} コーンクリームドレッシング マカロニ パンこ	688 24.0 29.8 2.7
7 (月)	☆七夕 ^{たなばた} 献立☆ ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ほし} 星の照り焼きハンバーグ ^{たんざく} 短冊サラダ ^{たなばた} 七夕汁 ^{たなばた} 七夕デザート	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ だいず かまぼこ たまご	にんじん キヤベツ きゅうり オクラ たまねぎ ねぎ こんにゃく	ごはん さとう ^{でんぶん} でんぶん そうめん たなばたデザート	628 20.9 16.6 2.8
8 (火)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{やきにく} 焼肉 ^{やさい} ゆで野菜のにんにく ^{じょうゆあ} 醤油和え ^{はるさめ} 春雨スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ほうれんそう たまねぎ にんじん しょうが こまつな キヤベツ にんにく ねぎ	ごはん あぶら さとう ごまあぶら はるさめ	620 25.5 21.3 1.9
9 (水)	ミルクパン ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉のレモンソースがけ ^{かいそう} 海藻サラダ ポテトスープ	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー わかめ こんぶ とさかのり	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ こまつな とうもろこし レモンかじゅう	ミルクパン あぶら でんぶん ^{ちゅうかドレッシング} ちゅうかドレッシング じゃがいも さとう	656 29.2 23.7 2.9
10 (木)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{いわし} いわしの梅煮 マカロニサラダ ^{こんさい} 根菜のごま汁	いわし ハム ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん キヤベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう うめぼし	ごはん マヨネーズ マカロニ あぶら じゃがいも ごま さとう	653 24.7 22.5 1.9
11 (金)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{ポーク} ポークカレー こんにゃくサラダ アセロラゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん たまねぎ ブロッコリー にんにく しょうが キャベツ こんにゃく	ごはん あぶら じゃがいも カレールー さとう ゼリー	651 19.6 17.1 1.9
14 (月)	ごはん ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{あげ} 揚げぎょうざの ^{すじょうゆ} 酢醤油かけ②③ ^{わかめ} わかめとツナの和え物 ^{キムチ} キムチスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく わかめ ツナ とうふ	にら キヤベツ たまねぎ にんじん きゅうり もやし えのきたけ はくさいキムチ	ごはん あぶら ぎょうざのかわ ごまあぶら	618 21.8 22.1 2.4
15 (火)	セルフおさかな丼（ごはん・おさかな丼の具） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{しおこんぶ} 塩昆布 ^あ とんじる ^{豚汁} 豚汁	さば ツナ ぎゅうにゅう とうふ しおこんぶ みそ	にんじん えだまめ だいこん しょうが きゅうり キャベツ ごぼう ねぎ しらたき	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	602 23.8 18.7 1.9
16 (水)	スパゲッティミートソース ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 トマトオムレツ ごぼうサラダ レモンタルト	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく だいず みそ たまご	にんじん たまねぎ セロリ トマト グリンピース ごぼう にんにく きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう ^{たまごふしろうマヨネーズ} たまごふしろうマヨネーズ レモンタルト ごま ハヤシルー	661 23.9 29.4 2.8
17 (木)	おつかれサマー！トマたま丼（ごはん・トマたま丼の具） ^{ぎゅうにゅう} 牛乳 ^{やさい} 野菜とウインナーのスープ ^{れいどう} 冷凍みかん	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー たまご	トマト たまねぎ にんじん えだまめ にんにく ブロッコリー キャベツ たまねぎ みかん	ごはん あぶら じゃがいも でんぶん	676 25.2 23.7 2.6
18 (金)	がっ きしゅうぎょうしき 1学期終業式				
🌺🌺🌺					

小学校3・4年生1食分の学校給食摂取基準 ※材料の都合で献立を変更する場合があります。

エネルギー650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14.4～21.6g 塩分2.0g未満

7・8月の平均栄養量

エネルギー：636kcal たんぱく質：24.1g 脂質：21.8g 塩分：2.3g

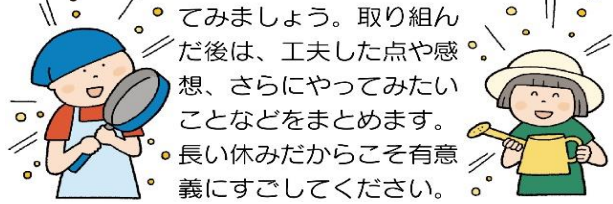
水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食事をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみましょう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。



のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きににくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



七夕の行事食 そうめん

七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★



7月20日は参議院議員通常選挙の予定です。投票日当日に予定がある方は、期日前投票（7月4日～7月19日）をご利用ください。※日程は、変更になる場合がございます。