



日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		おもに体(血・肉・骨)をつくるもとになる食品		おもに体の調子をととのえるもとになる食品		おもにエネルギーのもとになる食品		小学校	中学校
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)	
1 (金)	ごはん 牛乳 かきたま汁 いわしの梅煮 クービリチー	たまご かまぼこ さつまあげ いわしうめに ぶたにく とろふ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ しめじ こんにゃく にんにく	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら	629	773
								26.4	31.9
4 (月)	コッパパン 牛乳 うずらの卵と野菜のスープ ポテトミートソース すいか	とりにく うずらのたまご ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ すいか	パン じゃがいも	あぶら	624	781
								24.4	29.8
5 (火)	わかめごはん(7割) 牛乳 五目うどん 卵焼き ごまあえ	とりにく かまぼこ あぶらあげ たまごやき	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	たまねぎ しいたけ もやし	こめ うどん さとう	ごま	582	709
								23.1	28.1
6 (水)	スタミナライス 牛乳 ひよこ豆のスープ かぼちゃひき肉フライ ごまドレッシングサラダ	ぎゅうにく ベーコン ひよこめ	牛乳	にんじん ほうれんそう かぼちゃフライ	ごぼう えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ さとう マカロニ	あぶら ごま ごまあぶら	765	963
								22.2	26.7
7 (木)	☆七夕献立☆ パンパン 牛乳 天の川春雨スープ 星のコロッケ 野菜サラダ 七夕ゼリー	とろふ	牛乳	にんじん オクラ	もやし たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン さとう はるさめ コロッケ ゼリー	あぶら	650	930
								19.5	26.0
8 (金)	とうもろこしごはん 牛乳 もずくスープ 豆腐チャンプルー	とりにく にくだんご ぶたにく とろふ たまご	牛乳 もずく	にんじん きぬさや	コーン にんにく たまねぎ ゴーヤ しめじ しいたけ	こめ むぎ	ごまあぶら	628	771
								27.3	33.2
11 (月)	こめこ 米粉パン 牛乳 レタスと卵のスープ 鶏肉のカレー揚げ フレンチサラダ アップルコンポート	たまご ベーコン とりにく	牛乳	にんじん アスパラガス	たまねぎ コーン レタス アップルコンポート きゅうり	パン でんぷん こめこ さとう	あぶら	660	826
								27.7	34.3
12 (火)	むぎごはん 牛乳 厚揚げの中華煮 トマトオムレツ 春雨の酢の物	ぶたにく あつあげ オムレツ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ ヤングコーン	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	756	954
								30.8	38.6
13 (水)	ごはん 牛乳 夏のみそ汁 ホキ天玉揚げ もやしのごまあえ	とろふ みそ ホキてんたまあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ なす もやし	こめ さとう	あぶら ごま	608	744
								20.6	24.4
14 (木)	豚丼(むぎ)ごはん 牛乳 つくね 切り干し大根の酢の物	ぶたにく つくね	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ しめじ えだまめ ほしだいこん きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	655	835
								25.2	32.3
15 (金)	キムチチャーハン 牛乳 魚そうめん汁 サバから揚げ もやしときゅうりのナムル	ぶたにく うおそうめん さばからあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キムチ えだまめ しいたけ きゅうり もやし	こめ さとう	あぶら ごまあぶら	588	731
								24.8	31.2
19 (火)	チキンライス 牛乳 コンソメスープ えびフリッター コールスロー	とりにく ベーコン えびフリッター	牛乳	にんじん パセリ	グリーンピース たまねぎ キャベツ ほうれんそう コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら	604	721
								20.0	23.4
20 (水)	なつやすみ 夏野菜カレーライス(むぎ)ごはん 牛乳 フルーツカクテル	ぶたにく	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが にんにく なす りんご りんご(缶) みかん(缶) パイン(缶) もも(缶)	こめ むぎ カクテルゼリー	カレールー	678	831
								20.4	24.2

\* 毎日、牛乳200ccが1本つきます。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。

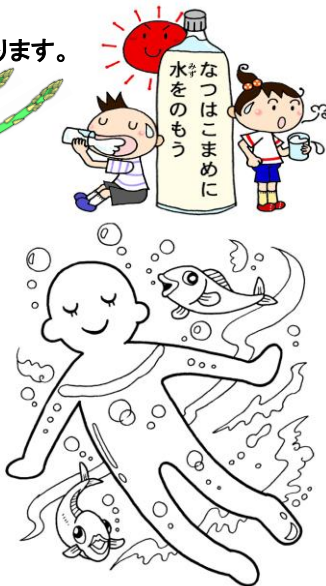
今月使用予定の郡内産

- ・アスパラガス
- ・なす
- ・かぼちゃ



体の中の大半は水分です!

体の中にある水分は、約60~70%といわれています。これらの水分は体液として非常に重要な役割を果たしています。成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動能力の低下も見られますので、人間にとって水分はとても大切なのです。



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきているといわれています。農作業のしきをつかさどる牛飼いの牽牛(彦星)と養蚕や針仕事を司る織機織りの織女(織姫)が恋人同士で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神様がこらしめるために、二人の仲をさいてしまいました。そして年に一度、七夕の日にかええなくなってしまうとのこと。この日には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌などの上達を願う風習もあります。



7月20日  
1学期 終業式  
(給食あります)



家族のためにごはんを作ってみよう!

- ・火や包丁はおうちの人と一っしょに使いましょう。
- ・季節の野菜を使うのがおすすめです。

15分できる簡単昼ごはん

ならたまそうめんチャンプルー  
材料(1人分)  
そうめん 1束 卵 1個 なら 2株 もやし 1/3袋 ハム 3枚 のり(刻んだもの) 適量 ごま油 適量 塩・こしょう 少々

- ①ならはざく切り、ハムは千切りにしておく。
- ②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油を少々加えてほぐしておく。
- ③フライパンを熱してごま油を入れ、①ともやしを炒める。割りほぐした卵を加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる。
- ④③に②を入れてざっくり混ぜ、皿に盛りつけてのりをかける。

