

7月 給食たより



いよいよ夏本番です。暑い日が続くと、どうしても食欲が落ちやすくなりますが、冷たい飲み物で済ませたり、食事を抜いたりすると、栄養が偏り、夏バテや熱中症の原因になります。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に過ごせるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の（ ）内にアレルゲンを記入しています。アレルゲンは、表示義務食品・推奨食品 あわせて 28 品目を表示しています。
★食品表示法の一部改正により、特定原材料に準ずるもの（推奨表示）にアーモンドが追加になりました。5月の献立表より順次対応させていただきます。

表示義務	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド



※もすく・アーサ・しらすは収穫の際、えび、かにの混入の可能性があるためアレルゲンを表示しています。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度 同一の油を使用しています。

★食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で、生産されている別の製品のアレルギー物質が微量混入してしまうことがあります。これらについては記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★給食では、「ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価 基準値		エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g
日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		その他調味料など	備考
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
1日(水)	牛乳			牛乳					
	炊き込みおこわ	米 白ごま もち米 こめ油		鶏肉		きくらげ 人参 椎茸 ごぼう わらび ぜんまい えのき草 細竹 心き		かつお節 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす	
	さばのシークワサーソースがけ	でん粉 三温糖		さば		レモン果汁 シークワサー果汁		酢(小麦) りんご酢	
	つみれ汁			中華風つくね(小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)		しめじ ねぎ 人参 大根 椎茸 白菜		かつお節 薄口醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 酒	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 730 kcal		たんぱく質 37.5 g		脂質 26.2 g		炭水化物 80.5 g	
2日(木)	牛乳			牛乳					
	麦ご飯	米 麦							
	冬瓜の煮つけ	こめ油 三温糖		ちぎあぎ(大豆) 昆布 厚揚げ(大豆) 豚肉		いんげん こんにゃく 人参 冬瓜		醤油(小麦・大豆) みりん 酒 かつお節 ぬちまーす	
	ゆかり和え	三温糖		糸けすり		きゅうり 白菜		ゆかり粉 特濃酢(小麦)	
	納豆			納豆(大豆)				納豆のタレ(大豆・小麦)	
一食当たりの栄養価	I補給 - 748 kcal		たんぱく質 32.6 g		脂質 19.1 g		炭水化物 115.3 g		

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	備考
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
3日 (金)	牛乳		牛乳			
	黒糖パン	黒糖パン (小麦・乳・大豆)				
	鶏肉の マーマレード焼き	マーマレード	鶏肉		みりん 薄口醤油 (小麦・大豆) 酒	
	ゴーヤーサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご)	鶏ささみ	きゅうり コーン にがうり レモン果汁	コールスロードレッシング (卵・大豆)	
	ヌードルスープ	スパゲティ (小麦)	鶏肉	きゃべつ セロリ パセリ マッシュルーム 玉葱 人参	こしょう 豚から ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 739 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 23.4 g	炭水化物 94.7 g	
6日 (月)	牛乳		牛乳			
	キムチチャーハン	米 こめ油 マーガリン (乳・大豆)	豚肉	コーン 玉葱 人参 赤ピーマン にんにく 白菜キムチ (小麦・大豆・ りんご・さば)	キムチの素 (りんご・いか・大豆) こしょう 白ワイン みりん ポークブイヨン (豚肉) ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	ひじき焼売		ひじき焼売 (小麦・豚肉・ 鶏肉・大豆)			
	トマトと卵のスープ	でん粉	鶏肉 卵 絹ごし豆腐 (大豆)	トマト ねぎ 玉葱	みりん かつお節 ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	果物			オレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 691 kcal	たんぱく質 27 g	脂質 19.2 g	炭水化物 96.9 g	
7日 (火) ↓ 七夕	牛乳		牛乳			
	ちらし寿し	米	さとう	人参 だけのこ れんこん かんぴょう 椎茸	みりん 酢 (小麦) 塩 醤油 (小 麦・大豆) 昆布エキス チキンエキス (鶏肉) 煮干しエキス (大豆)	
	七タクーリジシ		カステラかまぼこ (卵・大 豆) 豚肉 卵	椎茸 こんにゃく オクラ 冬瓜	みりん ぬちまーす だし昆布 薄口醤油 (小麦・大豆) かつお節	
	野菜とあさりの炒め	米油	あさり 鶏肉	きゃべつ ごぼう しめじ 人参 長ねぎ にんにく	酒 こしょう ぬちまーす 薄口醤油 (小麦・大豆)	
	星のコロッケ	星のコロッケ (鶏肉・ 豚肉・小麦・大豆) 大豆油	揚げ① 大豆			
	一食当たりの栄養価	714 kcal	たんぱく質 30.6 g	脂質 37.2 g	炭水化物 102.6 g	
8日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン (小麦・ 乳・大豆)				
	パンプキンスープ	こめ油 小麦粉 マー ガリン (乳・大豆)	あさり 加工乳 生クリーム (乳)	かぼちゃ セロリ パセリ 玉葱	こしょう 豚から ぬちまーす チキンブイヨン (鶏肉) 酒	
	花野菜サラダ	ごま油 三温糖	ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	カリフラワー きゃべつ きゅうり コーン フロッコリー 人参	酢 (小麦) ぬちまーす りんご酢 醤油 (小麦・大豆)	
	魚の花園やき	マヨネーズ (卵・大 豆・りんご)	ホキ チーズ (乳)	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン	こしょう ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 775 kcal	たんぱく質 34.8 g	脂質 30.6 g	炭水化物 86.8 g	
9日 (木)	牛乳		牛乳			
	五穀ごはん	米 押麦 もちきび 丸麦 黒米 赤米				
	なすとチキンの カレー	こめ油 じゃがいも マーガリン (乳・大 豆) 小麦粉	鶏肉	かぼちゃ セロリ トマト なす ピーマン 玉葱 人参 にんにく しょうが	ウスターソース (大豆・りんご) カ レー粉 豚から チャツネ (りんご) カレールウ (小麦・鶏肉・牛肉・大 豆) チキンブイヨン (鶏肉) ぬち まーす	
	ゆで卵		卵			
	フルーツミックス	柚子ゼリー		みかん缶 黄桃缶 アロエ パイン缶 シークワーサー果汁		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 890 kcal	たんぱく質 31.8 g	脂質 23.9 g	炭水化物 131.8 g	
10日 (金)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	イナムドゥチ		厚揚げ (大豆) 豚肉 カ ステラかまぼこ (卵・大 豆) 甘口白みそ (大豆)	こんにゃく ねぎ 大根 椎茸	豚から かつお節	
	スンシーイリチー	こめ油	ちきあぎ (大豆) 昆布 豚肉 油揚げ (大豆)	こんにゃく スンシー 人参	醤油 (小麦・大豆) 酒 みりん ぬちまーす ポークブイヨン (豚肉)	
	たろいものから揚げ	でん粉 たろいも 三温糖 小麦粉 大豆油	揚げ② 鶏肉・豚肉・小麦・大豆		醤油 (小麦・大豆) みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 799 kcal	たんぱく質 29.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 118.3 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	備考
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
13日 (月)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・乳・大豆)				
	オートミールポターージュ	ごめ油 オートミール	ベーコン(豚肉) 加工乳 生クリーム(乳) 白花生 白いんげん豆	セロリ パセリ 玉葱 人参	こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 豚から めちまーす	
	カットコーン			コーン		
	マセドアンサラダ	さつまいも マヨネーズ(卵・大豆・りんご)	ハム(豚肉・鶏肉・大豆)	あお豆(大豆) かぼちゃ きゅうり 人参	ぬちまーす マスタード こしょう	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 759 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 25.8 g	炭水化物 101.1 g	
14日 (火)	牛乳		牛乳			
	もちきびごはん	米 もちきび				
	根菜の炒め煮	ごま油 ごめ油 三温糖	ちくわ 鶏肉 厚揚げ(大豆)	いんげん ごぼう こんにゃく れん こん 人参 たけのこ 椎茸	醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 めちまーす	
	かみかみサラダ	ごま油 三温糖 白ごま	さきいか(乳・いか)	きゃべつ きゅうり もやし 人参	酢(小麦) 薄口醤油(小麦・大豆)	
	焼きししゃも		子持ちししゃも			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 747 kcal	たんぱく質 34.6 g	脂質 19.8 g	炭水化物 104.1 g	
15日 (水)	牛乳		牛乳			
	チーズリゾット	米 ごめ油	あさり チーズ(乳) 加工乳 ベーコン(豚肉) 脱脂粉乳	エリンギ パセリ マッシュルーム 玉葱 人参	こしょう めちまーす チキンブイヨン(鶏肉)	
	コーンソテー	ごめ油	ウィンナー(豚肉)	いんげん えのき茸 コーン 人参	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	鮭のムニエル	オリーブ油 小麦粉	鮭		こしょう 酒 めちまーす	
	果物			グレープフルーツ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 629 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 28.3 g	炭水化物 59.5 g	
16日 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	タイビーエン	はるさめ	うずらの卵 えび いか	きくらげ 絹さや 人参 白菜 たけのこ	酒 めちまーす こしょう みりん 薄口醤油(小麦・大豆) チキンブイヨン(鶏肉) 豚から	
	青椒肉絲	ごま油 ごめ油 でん粉	牛肉	きくらげ ピーマン 人参 赤ピーマン しょうが たけのこ にんにく	オイスターソース(大豆) 醤油(小麦・大豆) みりん 酒 めちまーす	
	ひとくち肉まん	肉まん(鶏肉・豚肉・大豆・小麦・ごま・乳)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 754 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 20.8 g	炭水化物 111.8 g	
17日 (金) ★19日 食育の日 『うち な一野 菜を食 べよう!』	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	魚汁		豆腐(大豆) アーサ(え び・かに) 赤魚 麦みそ (大豆) 赤みそ(大豆)	ねぎ 冬瓜	かつお節 酒	
	卵焼き		干草焼き(卵・乳・小麦・ 大豆・鶏肉)			
	からし菜のツナ和え	三温糖	ツナ	からし菜 もやし 人参 シークワーサー果汁	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 678 kcal	たんぱく質 32.3 g	脂質 16.3 g	炭水化物 99.3 g	
20日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	青じそぎょうざ		青じそぎょうざ(小麦・ 乳・ごま・大豆・鶏肉・豚 肉)			
	タッカルビ	ごめ油 さつまいも 三温糖	鶏肉 赤みそ(大豆)	きゃべつ 玉葱 人参 長ねぎ にんにく 生姜	コチジャン(大豆) 醤油(小麦・大豆) 酒	
	もずく中華スープ	ごま油 でん粉	あさり 絹ごし豆腐(大豆) もずく(えび・かに)	えのき茸 チンゲン菜 ねぎ 人参	豚から 醤油(小麦・大豆) かつお節 めちまーす 薄口醤油(小麦・大豆) 酒	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 698 kcal	たんぱく質 27.9 g	脂質 15.4 g	炭水化物 108.9 g	
21日 (火)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	肉じゃが	ごめ油 じゃがいも	豚肉	こんにゃく たら 玉葱 人参 椎茸	醤油(小麦・大豆) 薄口醤油(小麦・大豆) みりん かつお節 酒 めちまーす ポークブイヨン(豚肉)	
	さばの甘酢がけ	でん粉 三温糖	さば 糸けすり節	玉葱 人参 生姜 長ねぎ	酢(小麦) みりん 酒 醤油(小麦・大豆)	
	納豆みそ	ごめ油 三温糖	挽きわり納豆(大豆) ツナ 麦みそ(大豆)	ねぎ 生姜	みりん	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 897 kcal	たんぱく質 38.6 g	脂質 24.9 g	炭水化物 124.5 g	

日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	備考
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
22日 (水)	牛乳		牛乳			
	ボンゴレスパゲティ	スパゲティ(小麦) こめ油	あさり いか ベーコン(豚肉)	しめじ バクチョイ 玉葱 人参 にんにく	ぬちまーす こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 酒 醤油(小麦・大豆) 白ワイン	
	シーザーサラダ	三温糖 マヨネーズ (卵・大豆・りんご) クルトン(小麦・乳・ 大豆)	チーズ(乳) ハム(豚肉・鶏肉・大豆)	きゃべつ コーン 小松菜 赤ピーマン	こしょう 特濃酢(小麦) ぬちまーす	
	じゃがバター	じゃがバター(乳)				
	果物			アメリカンチェリー(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 550 kcal	たんぱく質 23.3 g	脂質 26.1 g	炭水化物 53.4 g	
27日 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	米 麦				
	厚揚げと 糸こんにゃくの炒め	こめ油 でん粉	牛肉 厚揚げ(大豆)	こんにゃく 玉葱 小松菜 人参 生姜 椎茸 白菜 にんにく	醤油(小麦・大豆) みりん ぬちまーす かつお節 酒	
	ゴーヤー佃煮	三温糖 白ごま	しらすぼし (えび・かに・いか)	にがうり 人参 椎茸	酢(小麦) 醤油(小麦・大豆) みりん	
	紅芋ごま団子	紅いもごま団子(ご ま・豚肉・牛肉・大 豆) 大豆油	揚げ③ 鶏肉・豚肉・小麦・大豆			
	一食当たりの栄養価	I補給 - 817 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 22.2 g	炭水化物 122 g	
28日 (火)	牛乳		牛乳			
	深川めし	米 こめ油	あさり ひじき 豚肉	あお豆(大豆) 人参 椎茸	酒 ぬちまーす かつお節 薄口醤油(小麦・大豆)	
	さつまい ま	さつまいも じゃがいも	豆腐(大豆) 豚肉 麦みそ(大豆)	ごぼう ねぎ 人参 大根 椎茸	豚から かつお節 ぬちまーす	
	まぐろの照り焼き	三温糖	まぐろ		醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
	果物			オレンジ(予定)		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 763 kcal	たんぱく質 44.9 g	脂質 19.2 g	炭水化物 97.5 g	
29日 (水)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦・ 乳・大豆)				
	ほうれん草オムレツ		Caたっぷりオムレツほう れんそう(卵・大豆)			
	カレークリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大 豆)	加工乳 鶏肉 生クリーム(乳)	かぼちゃ マッシュルーム 玉葱 小松菜 人参	こしょう 豚から 白ワイン ぬちまーす カレー粉 カレールウ(小麦・牛肉・鶏肉・大 豆) チキンブイヨン(鶏肉)	
	パパイヤとツナサラダ	三温糖	アーサ(えび・かに) ツナ	きゅうり パパイア 人参	特濃酢(小麦) ぬちまーす 薄口醤油(小麦・大豆)	
	一食当たりの栄養価	I補給 - 700 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂質 24.7 g	炭水化物 90.1 g	
30日 (木)	牛乳		牛乳			
	中 身 そば	沖縄そば (小麦・大豆)				
		中身汁	豚肉 豚中身 白かまぼこ(大豆)	こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸	かつお節 豚から ぬちまーす 醤油(小麦・大豆)	
	ウンチェーバー炒め	こめ油	ツナ	ウンチェーバー もやし 玉葱 人参	こしょう 醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
	きびなごの カリカリフライ(2尾)	大豆油	きびなごのカリカリフライ	揚げ④ 牛肉・ごま・小麦・大豆・鶏肉・豚肉・・・廃油の日		
	一食当たりの栄養価	I補給 - 748 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 29.3 g	炭水化物 79.7 g	
31日 (金)	牛乳		牛乳			
	タ コ ラ イ ス	麦ごはん	米 麦			
		タコミート	こめ油	牛肉 豚肉 大豆	トマト ピーマン 玉葱 人参 にんにく	ウスターソース(大豆・りんご) チリソース チリパウダー チリミックス(小麦・豚肉・乳) ケチャップ 赤ワイン トマトソース(大豆)
		ポイルキャベツ			きゃべつ	
		スライスチーズ		チーズ(乳)		
	魚と野菜のスープ		赤魚 ベーコン(豚肉)	えのき茸 セロリ パセリ 玉葱 人参 冬瓜	こしょう チキンブイヨン(鶏肉) 白ワイン ぬちまーす 酒	
	米粉のガトーショコラ	米粉deガトーショコ ラ(大豆)				
	一食当たりの栄養価	I補給 - 865 kcal	たんぱく質 31 g	脂質 27.4 g	炭水化物 120.1 g	

↓
終業式