



夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



水分補給のポイント

いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の後など。それ以外にも、少しずつこまめに飲みましょう。	甘い飲み物ではなく、水やお茶を。	1日あたり1.2ℓが目安。 1.2ℓ	汗によって減った体重の7~8割程度の水分補給に加え、塩分もとる必要があります。 塩分濃度0.1~0.2%程度のスポーツ飲料など。

夏の生活

こんなことに気をつけましょう

- 朝ご飯をしっかりと食べる。朝ご飯は大切です。必ず食べましょう。
- 冷房に気をつける。冷房の中いると、肩の働きが弱ってしまいます。また汗をかいた後は、すぐ冷房にあたり風邪をひきやすくなります。
- 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気をつける。おなか冷えて、食欲がなくなってしまいます。冷たいものはほどほどにしましょう。
- 夏野菜をたっぷり食べる。太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンがいっぱいです。
- 食中毒に気をつける。夏は食中毒が起こりやすい時期です。生(なま)ものを食べる時は、十分注意しましょう。また、冷蔵庫に入っているからといって安心しないようにしましょう。



アレルギー表示について

- ★詳細献立では、食品名の()内にアレルギーを記入しています。
- アレルギーは、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。

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・キーウイ・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

- ※もずく・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ギーを表示しています。
- ★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、「榊ぬちまーす」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(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21~33g	脂質	14~22g	炭水化物	81~106g
1食当たりの栄養価(中学校) 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 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ油
1 (水)	牛乳					
	麦ご飯	こめ,むぎ				
	冬瓜のすまし汁		煮干し,わかめ,豆腐(大豆)	とうがん, にんじん	花かつお	
	ゴーヤーウブサー	サラダ油(大豆)	厚揚げ(大豆),豚肉,麦みそ	ゴーヤー	みりん,花かつお,料理酒	
	おから煮	三温糖	おから(大豆),こんぶ	きくらげ,グリーンピース, にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお	
	のり		のり			
	一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 626 kcal	たんぱく質 24.5 g	脂質 20.6 g	炭水化物 83.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 783 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.2 g	炭水化物 113.4 g	
2 (木)	牛乳		牛乳			
	キャロットピラフ	こめ		グリーンピース, にんじん	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆)	
	トマトスープ	じゃがいも		キャベツ, トマト, パセリ	ぬちまーす, 鶏ガラ	
	ハニーマスタードチキン	オリーブ油, はちみつ	鶏肉	にんにく	チキンコンソメ(乳・小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす, マスタード, 料理酒	
	しめじと小松菜のソテー	こめ油		しめじ, 小松菜	こしょう, ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価(小)	I初日 - 579 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 21.5 g	炭水化物 70.3 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初日 - 752 kcal	たんぱく質 28.3 g	脂質 25.7 g	炭水化物 97.7 g	

	日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ 油
3 (金)		牛乳		牛乳			
		あわごはん	こめ,あわ				
		沢煮焼		豚肉	こねぎ,ごぼう,しいたけ, にんじん,竹の子	しょうゆ(大豆・小麦),ぬ ちまーす,花かつお	
		鮭のちゃんちゃん焼き	三温糖,無塩バター (乳)	ベにざげ,白みそ(大豆)	キャベツ,にんじん	こしょう,しょうゆ(大豆・小 麦),ぬちまーす,みりん	
		ほうれん草のごま和え	ごま		にんじん,ほうれん草,れ んこん	しょうゆ(大豆・小麦)	
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 646 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 17.6 g	炭水化物 86.9 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 782 kcal	たんぱく質 39.3 g	脂質 20 g	炭水化物 106.6 g		
6 (月)		牛乳					
		ココ揚げパン	コッペパン(小麦・ 乳・大豆),サラダ油 (大豆),黒糖,三温糖			ココア	
		ラタトゥイユ風スープ	オリーブ油	あさり	かぼちゃ,キャベツ,なす,玉 ねぎ,にんじん,にんにく	ケチャップ,ぬちまーす	
		ほうれん草と豆腐の キッシュ	こめ油,じゃがいも	たまご,ナチュラルチーズ エダム,生クリーム(乳),豆 腐(大豆),無添加ベーコン (豚・鶏)	しめじ,ほうれん草	こしょう,チキンコンソメ (乳・小麦・鶏肉・大豆), ぬちまーす	
		グリンサラダ	オリーブ油,三温糖		アスパラ,黄パプリカ,赤 パプリカ	しょうゆ(大豆・小麦),マス タード	
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 624 kcal	たんぱく質 21.4 g	脂質 32 g	炭水化物 62.2 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 876 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 46.2 g	炭水化物 82.6 g		
☆ 七 タ メ ニ ユ ー ☆ シ	7 (火)	牛乳		牛乳			
		冷やし中華	ごま油,三温糖,中華めん (小麦・大豆) ゆで	たまご,無添加ハム(鶏・ 豚・大豆)	きゅうり,シークワー サー果汁,にんじん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦),花かつお, 酢(小麦),木戸中華料理の素 (小麦・乳・牛・大豆・鶏・ 豚)	
		ほしぞらスープ	でん粉	もずく(エビ・カニ)	オクラ,にんじん	こしょう,シママース,しょう ゆ(小麦・大豆),花かつお	
		星のコロッケ	星のコロッケ(豚,大豆,小麦)				
		七タゼリー	七タゼリー				
			一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 648 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 18.2 g	炭水化物 91.4 g
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 776 kcal	たんぱく質 29.7 g	脂質 19.9 g	炭水化物 113.6 g		
8 (水)	牛乳		牛乳				
	あわごはん	あわ,こめ					
	ワンタンスープ	ワンタン(小麦・大豆・ 豚・ゴマ)	わかめ	にら,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬち まーす,鶏ガラ		
	チンジャオロース	こめ油,三温糖		たけのこ,にんにくの芽, 赤パプリカ	ウスターソース(りんご・大豆), しょうゆ(大豆・小麦),みりん,木戸 中華料理の素(小麦・乳・牛・大 豆・鶏・豚),料理酒		
	ナムル	ごま,ごま油,三温糖		きゅうり,だいこん,にん じん,もやし	しょうゆ(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 828 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 16.8 g	炭水化物 135.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 710 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 18 g	炭水化物 104.2 g		
9 (木)	牛乳		牛乳				
	もずく丼	こめ,こめ油,三温糖	もずく(エビ・カニ),牛 ひき肉,豚しゃばー,豚肉	にんじん,にんにく,小松 菜	こしょう,しょうゆ(大豆・小麦), ぬちまーす,みりん,花かつお,料 理酒		
	みそ汁		わかめ,白みそ(大豆), 麦みそ	にんじん	花かつお		
	ちんすこう	三温糖,小麦粉,大豆油					
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 697 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 22.5 g	炭水化物 96.6 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 875 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 25.7 g	炭水化物 129.1 g	
10 (金)	牛乳		牛乳				
	青菜ご飯	ごま,こめ	しらす(えび・かに)		しょうゆ(大豆・小麦),みり ん		
	きのこのすまし汁			えのき,しめじ,小松菜,長 ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬ ちまーす,花かつお		
	マグロカツ	サラダ油(大豆),パン粉 (小麦・大豆),三温糖,小 麦粉,水あめ	たまご,まぐろ		ウスターソース(りんご・大 豆),ケチャップ,こしょう,ぬ ちまーす		
	キャベツコーンサラダ			キャベツ,スイートコー ン,にんじん	ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 601 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 14.7 g	炭水化物 91.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 759 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 15.9 g	炭水化物 117.5 g		
13 (月)	牛乳		牛乳				
	じゃこわかめし	こめ	しらす(エビ・カニ),わかめ				
	冬瓜のそぼろ煮	こめ油	厚揚げ(大豆),豚肉	あお豆,とうがん,にん じん	しょうゆ(小麦・大豆),ぬち まーす,みりん,花かつお,料理酒		
	焼きししゃも		ししゃも				
	ゴーヤのツナ和え	三温糖	ツナ	ゴーヤー,にんじん,もやし	しょうゆ(小麦・大豆),ぬ ちまーす,酢(小麦)		
	くだもの			バナナ			
	一食当たりの栄養価(小)	I初値 - 617 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 20 g	炭水化物 77.9 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I初値 - 783 kcal	たんぱく質 34.2 g	脂質 22.6 g	炭水化物 106.9 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ 油
14 (火)	牛乳		牛乳			
	タコライス	こめ、こめ油	ニューソイミー(大豆)、 牛ひき肉、大豆、豚レバー、 豚肉	キャベツ、にんじん、にん にく	ウスターソース(りんご・ 大豆)、ケチャップ、トマト ピューレー、ぬちまーす、料理 酒	
	もずくのすまし汁		もずく(エビ・カニ)、豆 腐(大豆)	たけのこ、にんじん	しょうゆ(大豆・小麦)、ぬち まーす、花かつお	
	もも缶			もも缶		
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 661 kcal	たんぱく質 28.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 87.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 773 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 21.9 g	炭水化物 107 g	
15 (水)	牛乳		牛乳			
	セサミトースト	グラニュー糖、ごま、マー ガリン(乳・大豆・ 豚)、食パン(小麦・ 乳・大豆)	ごま			
	ミネストローネスープ	ABCマカロニ(小麦)、 じゃがいも	ミックスビーンズ	キャベツ、トマト缶、にん じん、にんにく、玉ねぎ	こしょう、チキンブイヨン (鶏)、トマトピューレー、ぬ ちまーす、鶏ガラ	
	鶏ささみのデルモニコ	こめ油、パン粉(小麦・ 大豆)、小麦粉	たまご、鶏ささみ	赤パプリカ	ぬちまーす	
	ゴロゴロブロッコリーサラダ			コーン、ブロッコリー、カ リフラワー	マヨネーズ(卵)、マスタード、 ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 650 kcal	たんぱく質 31.4 g	脂質 23.7 g	炭水化物 75.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 756 kcal	たんぱく質 39 g	脂質 26.7 g	炭水化物 87.2 g		
16 (木)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ、むぎ				
	中華スープ	でん粉、はるさめ	たまご	しいたけ 乾しいたけ、 乾、チンゲンサイ	ぬちまーす	
	麻婆豆腐	ごま油、こめ油、でん粉	牛ひき肉、赤みそ(大 豆)、大豆、豆腐(大豆)、 豚レバー、豚肉	しょうが、にら、にんじん、 にんにく	木戸中華料理の素(小麦・ 乳・牛・大豆・鶏・豚)、料 理酒	
	ゴマプリン	三温糖、ごま	ゼラチン、牛乳			
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 613 kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 19.2 g	炭水化物 85.1 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 776 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 21.5 g	炭水化物 115.3 g		
17 (金)	牛乳		牛乳			
	ひじきご飯	こめ油、こめ	豚肉、乾ひじき、かまぼこ、 油揚げ	にんじん	ぬちまーす、しょうゆ(小 麦・大豆)、花かつお、料理酒	
	ゆし豆腐		ゆし豆腐、赤みそ(大 豆)、白みそ(大豆)	小松菜	花かつお	
	にんじんシリシリ	こめ油	たまご、ツナ	にんじん	こしょう、しょうゆ(大豆・小 麦)、ぬちまーす、花かつお	
	たこときゅうりの和え物		まだこ、わかめ	きゅうり	ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 627 kcal	たんぱく質 32 g	脂質 23.9 g	炭水化物 68.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 728 kcal	たんぱく質 36.8 g	脂質 27.3 g	炭水化物 80.3 g		
20 (月)	牛乳		牛乳			
	あわご飯	あわ、こめ				
	つみれ汁	片栗粉、	鶏ひき肉、豆腐	冬瓜、大根、生姜、にんじん	しょうゆ(大豆・小麦)、ぬち まーす、花かつお、	
	もずく入りたまご焼き	こめ油	たまご、もずく	にら、にんじん、玉ねぎ	こしょう、ぬちまーす	
	ごぼうサラダ	三温糖	ごま	ごぼう、にんじん、きゅう り、玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦)、酢(小 麦)、ぬちまーす	
	ゴマポテト	ごま、じゃがいも、三温糖、 大豆油			ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 673 kcal	たんぱく質 23.5 g	脂質 17.8 g	炭水化物 102.2 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 795 kcal	たんぱく質 26.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 123 g		
21 (火)	牛乳					
	カラフルピラフ	こめ、マーガリン(乳・ 大豆・豚)		グリーンピース、にんじん、 マッシュルーム、黄パプ リカ、赤パプリカ	チキンコンソメ(乳・小 麦・鶏肉・大豆)、チキンブ イヨン(鶏)	
	じゃがいものポタージュスープ	こめ油、じゃがいも	生クリーム(乳)、牛乳	だいこん、パセリ	こしょう、しょうゆ(大豆・ 小麦)、ぬちまーす	
	白身魚のパン粉焼き	オリーブ油、パン粉(小 麦・大豆)、小麦粉	ホキ	パセリ		
	ブロッコリーのツナサラダ		たまご、ツナ	ブロッコリー	こしょう、ぬちまーす	
	くだもの			ネーブル		
一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 659 kcal	たんぱく質 29.8 g	脂質 20.4 g	炭水化物 85.6 g		
一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 841 kcal	たんぱく質 37.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 115.8 g		

日	献立名	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	赤の食品 体の組織つくる たんぱく質・無機質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料など	揚げ 油
22 (水)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	春雨スープ		わかめ	にんじん,ほうれん草,玉ねぎ	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,鶏ガラ	
	酢豚	こめ油,サラダ油(大豆),でん粉,小麦粉	豚肉	しいたけ,しょうが,たけのこ,にんじん,玉ねぎ	みりん,料理酒	
	パンパンジーサラダ	ごま,三温糖	鶏ささみ肉	キャベツ,にんじん,きゅうり	しょうゆ(大豆・小麦),酢(小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 624 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 18.1 g	炭水化物 93.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 745 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 20.2 g	炭水化物 115.6 g	
27 (月)	牛乳		牛乳			
	麦ごはん	こめ,むぎ				
	ビーフシチュー	じゃがいも	牛肉	にんじん,玉ねぎ	ハヤシルウ	
	キャベツのサラダ			キャベツ,きゅうり,赤パプリカ	ぬちまーす	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト(乳)	パイン缶,バナナ,みかん缶,もも缶		
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 686 kcal	たんぱく質 23.2 g	脂質 22.3 g	炭水化物 96 g	
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 864 kcal	たんぱく質 27.6 g	脂質 25.3 g	炭水化物 128.5 g	
28 (火)	牛乳		牛乳			
	三色そぼろ丼	こめ,三温糖	たまご,牛乳,鶏ひき肉	きぬさや,しょうが	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,みりん	
	みそ汁		わかめ,赤みそ(大豆),豆腐(大豆),白みそ(大豆)	だいこん,にんじん	花かつお,昆布だし	
	ちくわの磯辺焼き	でん粉	ちくわ(大豆),青のり			
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 682 kcal	たんぱく質 37.9 g	脂質 21.1 g	炭水化物 80.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 785 kcal	たんぱく質 37.7 g	脂質 23.6 g	炭水化物 99.5 g	
	29 (水)	牛乳		牛乳		
鮭わかめごはん		ごま,こめ	べにざけ,わかめ,鶏肉,油揚げ	あお豆,にんじん,ほんしめじ	しょうゆ(小麦・大豆),みりん,花かつお,料理酒	
ソーキ汁			昆布,豚骨	だいこん,にんじん	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,花かつお	
千切りイリチー		こんにゃく,大豆油	豚肉,厚揚げ(大豆),刻み昆布	しいたけ,ねぎ,切干しいこん	しょうゆ(大豆・小麦)	
くだもの				すいか 生		
一食当たりの栄養価(小)		I初升 - 666 kcal	たんぱく質 34.9 g	脂質 19.1 g	炭水化物 108.3 g	
一食当たりの栄養価(中)		I初升 - 833 kcal	たんぱく質 40.7 g	脂質 21.3 g	炭水化物 141.5 g	
30 (木)	牛乳		牛乳			
	コッペパン	コッペパン(小麦,乳,大豆)				
	コンソメスープ		無添加ベーコン(豚・鶏)	キャベツ,にんじん,にんにく,玉ねぎ	こしょう,シママース,しょうゆ(小麦・大豆),しょうゆ(大豆・小麦),白ワイン	
	チリコンカン	こめ油,三温糖	ミックス・ビーンズ,ソイミー(大豆),大豆,豚レバー,豚肉	にんじん,にんにく	ウスターソース(りんご・大豆),ケチャップ,こしょう,トマトピューレー,ぬちまーす,料理酒	
	スタミナサラダ	ごま油	ツナ	キャベツ,人参,もやし,きゅうり,にんにく	こいくちしょうゆ(大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 638 kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 26.2 g	炭水化物 70.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 728 kcal	たんぱく質 31.5 g	脂質 29.6 g	炭水化物 81.8 g	
31 (金)	牛乳		牛乳			
	味噌ラーメン	中華麺(小麦・大豆),大豆油	鶏もも肉,きくらげ,白みそ(大豆),赤みそ(大豆)	もやし,たけのこ,人参,コーン,長ねぎ,にんにく,しょうが	しょうゆ(小麦・大豆),花かつお,料理酒	
	いんげんの土佐和え	こんにゃく	かつお削り節	いんげん,もやし,人参	しょうゆ(大豆・小麦),ぬちまーす,酢,花かつお	
	ミニ肉まん	肉まん(豚肉,大豆)				
	パインゼリー	グラニュー糖	寒天,粉ゼラチン(ゼラチン)	パイン缶		
	一食当たりの栄養価(小)	I初升 - 580 kcal	たんぱく質 27.3 g	脂質 12.8 g	炭水化物 86.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I初升 - 693 kcal	たんぱく質 31.7 g	脂質 13.5 g	炭水化物 107.6 g	