

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、冷たい麺のみで済ませたり、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> <p>●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。</p> <p>●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。</p> 	<p>夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <p>●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。</p> <p>●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。</p> 
<p>こまめに水分をとりましょう。</p> <p>●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。</p> <p>●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> 	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <p>●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。</p> <p>●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。</p> 

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の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(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんばく質	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	たんばく質	27~42g	脂質	18~28g	炭水化物	104~135g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油	
		エネルギーになる 炭水化物・脂質	体をつくる たんばく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質			
1 (水)	牛乳		牛乳				
	★ タ コ ラ イ ス	・ごはん		米			
		・タコスミート	でん粉	牛ひき肉 大豆 豚ひき肉	玉葱 人参	ウスターソース ケチャップ タバスコ チリソース ぬちまーす チリパウダー にんにく ポークフィヨン (豚肉) ローリエ 赤ワイン パプリカ粉	
		・キャベツ			キャベツ		
		・チーズ		チーズ(乳)			
	わかめスープ	ごま ごま油(ごま・大豆)	わかめ 絹ごし豆腐(大豆)	人参 長ねぎ	チキンフィヨン(鶏肉) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
	ぬちまーすちんすこう	ラード(豚肉) 三温糖 小麦粉			ぬちまーす		
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 647 kcal	たんばく質 23.9 g	脂質 22.8 g	炭水化物 82.8 g			
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 833 kcal	たんばく質 30.4 g	脂質 28.6 g	炭水化物 107.5 g			

2 (木)	牛乳		牛乳				
	玄米入りごはん	玄米 米					
	魚のはちみつレモンかけ	でん粉 はちみつ	ホキ			醤油 (大豆・小麦) レモン果汁	
	こんにゃく炒め	こめ油 三温糖	豚肉	いんげん こんにゃく 玉葱 人参		かつお節 ぬちまーす みりん 七味唐辛子 (ごま) 酒 生姜 醤油 (大豆・小麦) にんにく	
	具沢山味噌汁		わかめ 豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 麦みそ (大豆)	えのき ほうれん草 人参 大根 白菜		かつお節	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 524 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 11.1 g	炭水化物 77.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 657 kcal	たんぱく質 32.1 g	脂質 12.5 g	炭水化物 101.7 g			
3 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	ナーベラーンブシー	こめ油	豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 豚肉	へちま 小松菜 人参		かつお節 ぬちまーす	
	赤瓜のツナ和え	ごま 三温糖	ツナ	きゅうり モーウイ		ぬちまーす 酢 (小麦) 醤油 (大豆・小麦)	
	黄金芋のごま団子	ごま団子 (ごま) 大豆油					
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 581 kcal	たんぱく質 21.6 g	脂質 16.4 g	炭水化物 85.1 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 700 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 18.5 g	炭水化物 105.1 g			
6 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	麦 米					
	冬瓜の煮つけ	三温糖	鶏肉 厚揚げ (大豆) 昆布	こんにゃく 小松菜 人参 冬瓜		かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)	
	ゴーヤーチップス	でん粉 三温糖 大豆油		ゴーヤー		ぬちまーす	
	くだもの			オレンジ(予定)			
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 533 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 15.1 g	炭水化物 75.9 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 679 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 17.6 g	炭水化物 101.7 g			
★七夕献立★ 7 (火)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	星型ハンバーグ		星型ハンバーグ (大豆・鶏肉・豚肉)				
	パパイア炒め	こめ油	ちぎあげ ツナ	にら パパイア 人参		かつお節 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	七夕そうめん汁		糸かまぼこ	オクラ 人参 長ねぎ 椎茸 冬瓜		かつお節 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) 昆布	
	七夕ゼリー			七夕ゼリー			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 555 kcal	たんぱく質 20.6 g	脂質 14.5 g	炭水化物 82.5 g			
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 710 kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 15.8 g	炭水化物 103.3 g			
8 (水)	牛乳		牛乳				
	黒糖パン	黒糖パン (乳・小麦・大豆)					
	魚の人参ソース焼き	マヨネーズ (大豆)	ホキ 白みそ (大豆)	玉葱 裏ごし人参		ぬちまーす	
	いんげんソテー	こめ油	豚肉	いんげん コーン 玉葱 小松菜 人参		こしょう ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)	
	オートミールスープ	オートミール こめ油	ベーコン (豚肉) 加工乳 白花豆ペースト	セロリー パセリ 玉葱 人参		チキンブイヨン (鶏肉) ぬちまーす こしょう	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 645 kcal	たんぱく質 26.6 g	脂質 23.2 g	炭水化物 80.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 849 kcal	たんぱく質 34.7 g	脂質 33.6 g	炭水化物 98.9 g			
9 (木)	牛乳		牛乳				
	冷やし中華	麺	中華麺 (小麦・大豆・ごま)				
		具	ごま油 (ごま・大豆)	錦糸卵 ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	きゅうり もやし 人参		ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)
		タレ					タレ(小麦・大豆)
	豚肉と野菜炒め	ごま油 (ごま・大豆) こめ油 でん粉 三温糖	豚肉	チンゲン菜 ビーマン 椎茸 白菜 玉葱 人参 赤ビーマン 竹の子		オイスターソース みりん 酒 ポークブイヨン (豚肉) 醤油 (大豆・小麦) にんにく	
	くだもの			スイカ (予定)			
一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 554 kcal	たんぱく質 21.5 g	脂質 16.8 g	炭水化物 77.4 g			
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 647 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 18.8 g	炭水化物 90.9 g			
10 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	かぼちゃのそぼろ煮	こめ油 じゃがいも 三温糖	鶏ひき肉 厚揚げ (大豆)	かぼちゃ グリンピース ねぎ 玉葱 絹さや		かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油 (大豆・小麦)	
	野菜入りつくね		野菜入りつくね (小麦・大豆・鶏肉)				
	ナッツサラダ	アーモンド オリーブ油 三温糖	鶏ささみ	キャベツ きゅうり コーン人参		酢 (小麦) レモン果汁 醤油 (大豆・小麦)	
	一食当たりの栄養価(小)	I補給 - 621 kcal	たんぱく質 24.1 g	脂質 18.9 g	炭水化物 87.4 g		
一食当たりの栄養価(中)	I補給 - 765 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 110.9 g			

揚げ油①
・大豆

揚げ油②
・大豆
・ごま

13 (月)	牛乳		牛乳							
	和風スパゲティ	こめ油 スパゲティ (小麦)	ツナ 豚肉	えのき エリンギ しめじ 玉葱 小松菜 人参				ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦) にんにく		
	豆とポテトのカップ焼き	じゃがいも	チーズ (乳) 加工乳 大豆	あお豆 (大豆) パセリ				こしょう ぬちまーす ホワイトソース (小麦・卵・乳・大豆・鶏肉)		
	温野菜サラダ	にんじンドレッシング (オレンジ・大豆・りんご)	無添加ハム (豚肉・大豆・鶏肉)	カリフラワー コーン ブロッコリー 人参				醤油 (大豆・小麦) ぬちまーす		
	くだもの							りんご (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 25g	脂質 17.8g	炭水化物 82.4g					
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 31.1g	脂質 20.8g	炭水化物 103.4g						
14 (火)	牛乳		牛乳							
	ごはん	米								
	鉄分たっぷり炒め	ごま油 (ごま・大豆) こめ油 三温糖	レバー (豚肉) 豚ひき肉 赤みそ (大豆)	にら ビーマン 黄ビーマン 赤ビーマン				醤油 (大豆・小麦) 生姜 豆板醤		
	米粉の餃子		米粉の餃子 (豚肉・ごま・大豆)							
	中華つくねスープ	ごま油 (ごま・大豆) はるさめ	つくね (小麦・ごま・大豆・鶏肉・豚肉)	人参 椎茸 白菜				かつお節 チキンフイオン (鶏肉) ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 23.2g	脂質 17.6g	炭水化物 69.3g					
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 31.4g	脂質 21.9g	炭水化物 92.9g						
15 (水)	牛乳		牛乳							
	うっちゃんジュース	こめ油 麦 米	かまぼこ ひじき 豚肉	ねぎ 玉葱 人参				うっちゃん粉 かつお節 酒 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	さばのぬちまーす焼き	こめ油	さば					ぬちまーす		
	クーリジシ		豚肉 卵	きくらげ こんにゃく 椎茸 冬瓜				かつお節 ぬちまーす ポークフイオン (豚肉) 醤油 (大豆・小麦)		
	黒糖ビーンズ		黒糖ビーンズ(大豆)							
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 29.6g	脂質 19.2g	炭水化物 70.2g					
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 39.8g	脂質 24g	炭水化物 86.6g						
16 (木)	牛乳		牛乳							
	もちきびごはん	もちきび 米								
	豚肉の生姜焼き	三温糖	豚肉					みりん 酒 醤油 (大豆・小麦) 生姜		
	にんじんシリシリ	こめ油	ツナ ベーコン (豚肉) 卵	にら 人参				ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	もずくスープ		もずく (エビ・カニ) 絹ごし豆腐 (大豆)	ねぎ 生姜 冬瓜				かつお節 昆布 ぬちまーす 醤油 (大豆・小麦)		
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 28.1g	脂質 15.5g	炭水化物 68g					
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 33.9g	脂質 17.7g	炭水化物 87.1g						
17 (金)	牛乳		牛乳							
	マ グ ロ カ ツ	バーガーパン	バーガーパン (小麦・乳・大豆)							揚げ油③ ・大豆 ・ごま
		マグロカツ	パン粉 (小麦・大豆) 小麦粉 大豆油	まぐろ				塩 こしょう		
		コールスロー	マヨネーズ (大豆)					キャベツ きゅうり		
	ミネストローネ	こめ油 じゃがいも	豚肉 白いんげん豆 レッドキドニー	キャベツ トマト 玉葱 トマトピューレ 人参 冬瓜 トマトペースト				ケチャップ こしょう ローリエ チキンフイオン (鶏肉) ぬちまーす		
	くだもの							パイン (予定)		
一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 30g	脂質 18.4g	炭水化物 72.9g						
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 36.6g	脂質 22.6g	炭水化物 89.3g						
20 (月)	牛乳		牛乳							
	ごはん	米								
	魚の照り焼き	三温糖	さわら					みりん 酒 生姜 醤油 (大豆・小麦)		
	金平ごぼう	ごま油 (ごま・大豆) ごま 三温糖	豚肉	ごぼう こんにゃく 人参				みりん 七味唐辛子 (ごま) 醤油 (大豆・小麦)		
	へちまの味噌汁		ポーク (豚肉・鶏肉) 豆腐 (大豆) 麦みそ (大豆)	ねぎ へちま 人参				かつお節		
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 27.6g	脂質 18.3g	炭水化物 69.2g					
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 34.5g	脂質 21.8g	炭水化物 89.4g						
21 (火)	牛乳		牛乳							
	もちきびごはん	もちきび 米								
	麻婆冬瓜	ごま油 (ごま・大豆) こめ油 でん粉	豆腐 (大豆) 赤みそ (大豆) 豚ひき肉	きくらげ にら 玉葱 人参 竹の子 椎茸 冬瓜				オイスターソース ぬちまーす ポークフイオン (豚肉) にんにく 甜麺醤 (大豆・小麦) 豆板醤 生姜		
	パンバンジー	ごま油 (ごま・大豆) 三温糖 練りごま	鶏ささみ	キャベツ きゅうり 人参				ぬちまーす 酢 (小麦) 醤油 (大豆・小麦)		
	くだもの							オレンジ (予定)		
	一食当たりの栄養価(小)	171kcal	たんぱく質 19.8g	脂質 16.9g	炭水化物 70.4g					
一食当たりの栄養価(中)	171kcal	たんぱく質 24.6g	脂質 20.3g	炭水化物 89.6g						

22 (水)	牛乳		牛乳				
	オムライス	チキンライス	こめ油 麦 米	鶏肉	あお豆(大豆) ビーマン 玉葱 人参 トマトピューレ	ケチャップ こしょう チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 白ワイン	
		薄焼き玉子	薄焼き玉子(卵・小麦・大豆)				
		ケチャップ	ケチャップ				
	ベジタブルスープ	じゃがいも	ウインナー(豚肉)	セロリー トマト パセリ ほうれん草 玉葱 人参 冬瓜	チキンブイヨン(鶏肉) 醤油(大豆・小麦) ぬちまーす こしょう		
	フルーツポンチ	白玉団子(大豆)		ナタデココ パイン みかん 黄桃(もも)			
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 583 kcal	たんぱく質 19.9 g	脂質 14.6 g	炭水化物 89.5 g		
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 710 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 16.2 g	炭水化物 113.5 g		
27 (月)	牛乳		牛乳				
	麦ごはん	麦 米					
	筑前煮	こめ油 三温糖	鶏肉	いんげん ごぼう こんにゃく れんこん 人参 生姜 大根 竹の子	かつお節 ぬちまーす みりん 酒 醤油(大豆・小麦)		
	胡麻汁	じゃがいも すりごま 練りごま	白みそ(大豆)	もやし 玉葱 人参 大根 長ねぎ	かつお節		
	小魚の佃煮	はちみつ 黒糖 水あめ アーモンド	カエリ(エビ・カニ)		醤油(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 595 kcal	たんぱく質 25.2 g	脂質 18.2 g	炭水化物 81.2 g	
	一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 781 kcal	たんぱく質 33.7 g	脂質 22.1 g	炭水化物 110 g		
28 (火)	牛乳		牛乳				
	中味そば	そば(小麦)	かまぼこ 豚肉 豚中味	こんにゃく ねぎ 生姜 椎茸	かつお節 ぬちまーす ポークブイヨン(豚肉) 酒 醤油(大豆・小麦)		
	マーミナーチャンプルー	こめ油	ツナ 厚揚げ(大豆)	キャベツ もやし 人参	ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
	タンナーファークルー	黒糖 小麦粉	卵		重曹		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 583 kcal	たんぱく質 25.5 g	脂質 16.7 g	炭水化物 79.1 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 727 kcal	たんぱく質 33 g	脂質 19.7 g	炭水化物 100.6 g	
29 (水)	牛乳		牛乳				
	豚 丼	ごはん	米				
		具	ごま油(ごま・大豆) こめ油 でん粉 三温糖	厚揚げ(大豆) 豚肉	にら 玉葱 人参 竹の子 椎茸 白菜	ぬちまーす みりん 酒 にんにく ポークブイヨン(豚肉) 豆板醤 醤油(大豆・小麦) 生姜	
	冬瓜のすりながし汁	でん粉	鶏肉	えのき しめじ 小松菜 人参 生姜 冬瓜	かつお節 ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
	くだもの			ぶどう(予定)			
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 501 kcal	たんぱく質 23 g	脂質 12.8 g	炭水化物 72 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 607 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 14.4 g	炭水化物 90.4 g		
30 (木)	牛乳		牛乳				
	中華おこわ	こめ油 もち米 米	豚肉 油揚げ(大豆)	あお豆(大豆) しめじ 人参 竹の子	ぬちまーす みりん 酒 ポークブイヨン(豚肉) 醤油(大豆・小麦)		
	きびなごの南蛮漬け	でん粉 三温糖 大豆油	きびなご	きゅうり 長ねぎ	ぬちまーす みりん 生姜 七味唐辛子(ごま) 醤油(大豆・小麦) 酢(小麦)		
	春雨スープ	ごま油(ごま・大豆) でん粉 はるさめ	鶏肉	チンゲン菜 玉葱 人参 長ねぎ 椎茸	チキンブイヨン(鶏肉) ぬちまーす 醤油(大豆・小麦)		
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 588 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 18.5 g	炭水化物 79.9 g	
		一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 709 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂質 21.3 g	炭水化物 96.5 g	
31 (金)	牛乳		牛乳				
	ごはん	米					
	夏野菜カレー	こめ油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン(乳・大豆)	鶏肉 脱脂粉乳	かぼちゃ なす ビーマン 玉葱 人参	ウスターソース ぬちまーす にんにく カレー粉 ポークブイヨン(豚肉) カレーパウダー(小麦・牛肉・大豆・豚 肉・りんご)		
	青豆サラダ	オリーブ油 三温糖	ツナ	あお豆(大豆) キャベツ きゅうり コーン	酢(小麦) 醤油(大豆・小麦)		
	バニラアイス	バニラアイス(乳)					
		一食当たりの栄養価(小)	I礼ギ - 717 kcal	たんぱく質 23.4 g	脂質 24.4 g	炭水化物 99.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	I礼ギ - 879 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 29.1 g	炭水化物 123.1 g		

揚げ油④
・大豆
・ごま
・小麦