

日	曜日	献立名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g
1	火	ごはん 牛乳 たこ入りすりみ揚げ 五目炒め 豚汁	牛乳 すりみ たこ ひじき 豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ もやし しめじ にんじん ごぼう しいたけ	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 油	629	23.1
2	水	ごはん 牛乳 なすの中華炒め パンサンスー にらたまスープ	牛乳 豚肉 みそ ハム 卵	ピーマン なす しいたけ しょうが にんにく きゅうり もやし にら 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 春雨 砂糖 ごま油 片栗粉	615	23.4
3	木	夏野菜スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ 手作りパンブキンケーキ	豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 ハム 卵 チーズ 牛乳	にんじん トマト ピーマン 玉ねぎ なす マッシュルーム しょうが にんにく きゅうり キャベツ コーン レモン かぼちゃ	スパゲティ 油 砂糖 油 小麦粉 砂糖 バター アーモンド	622	24.9
4	金	ごはん 牛乳 鯛のマリネ オクラのかつおあえ わかめ汁	牛乳 たい かつお節 わかめ	ピーマン にんじん 玉ねぎ レモン オクラ にんじん キャベツ ねぎ もやし しめじ	米 片栗粉 砂糖 油	613	24.4
7	月	炊き込みごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜のごまあえ そうめん汁 セタゼリー	油揚げ じゃこ天 牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 寒天	にんじん ごぼう しいたけ しょうが 小松菜 にんじん キャベツ ねぎ パイン	米 油 砂糖 砂糖 ごま そうめん 砂糖	652	28.6
8	火	コッペパン 牛乳 夏野菜オムレツ ひじきサラダ コロコロスープ	牛乳 卵 生クリーム 卵 豚肉 牛乳 チーズ ハム ひじき ベーコン	トマト ピーマン 小松菜 きゅうり キャベツ コーン レモン かぼちゃ にんじん 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 マーガリン 油 砂糖 ごま油 油 じゃがいも いんげん豆	645	26.4
9	水	ごはん 牛乳 太刀魚のごま揚げ 青菜のかつおあえ なすのみそ汁	牛乳 たちうお 卵 脱脂粉乳 かつお節 厚揚げ みそ	ほうれんそう にんじん キャベツ ねぎ なす えのきたけ	米 小麦粉 ごま 油	655	26.3
10	木	ごはん 牛乳 ささみカツ 切干大根のソース炒め レタスと卵のスープ	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 卵	ピーマン にんじん 切干大根 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん レタス 玉ねぎ	米 小麦粉 パン粉 油 油 片栗粉	616	33.2
11	金	麻婆丼 牛乳 かみかみサラダ 蒸しとうもろこし	豆腐 豚肉 みそ 牛乳	にら ねぎ にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 切干大根 レモン とうもろこし	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油 砂糖 油 ごま油	645	25.6
14	月	ごはん 牛乳 肉かぼちゃ キャベツとツナのあえもの 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 ツナ わかめ ちりめん 青のり	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 ごま	630	24.6
15	火	ごはん 牛乳 チンジャオロースー 夏のビーンズサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 大豆 わかめ	ピーマン たけのこ しいたけ にんにく しょうが にんじん きゅうり 枝豆 コーン レモン もやし えのきたけ	米 砂糖 片栗粉 油 マヨネーズ ごま	652	26.3
16	水	ごはん 牛乳 鯛のいそべ揚げ きゅうりとわかめの酢の物 沢煮椀	牛乳 たい 卵 脱脂粉乳 青のり ちりめん わかめ 油揚げ 豚肉	きゅうり キャベツ にんじん ねぎ たけのこ もやし	米 小麦粉 油 砂糖	646	26.8
17	木	夏野菜カレーライス 牛乳 小松菜サラダ すいか	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム	かぼちゃ にんじん なす 玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご 小松菜 きゅうり キャベツ レモン すいか	米 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 油	687	23.3

※材料の都合により献立を変更することがあります。

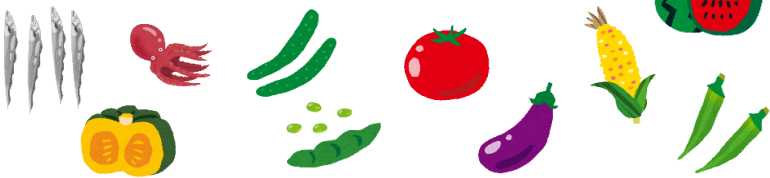
今月の給食

- ☆ 1日(火)：半夏生給食・・稲がしっかり根付くようにとたこを食べます。
- ☆ 7日(月)：セタ給食(そうめん汁)
セタは裁縫が上手になるようにとお祈りする行事です。
そうめんは、材料を練り合わせ、よりをかけながら作るのので、
裁縫の糸に似ていることから、セタにそうめんを食べるように
なりました。
- ☆ 16日(水)：水産の日給食
宇和島産の鯛をいそべ揚げにします。
- ☆ 17日(木)：旬の食材給食
夏野菜を使ったカレーです。苦手な野菜もカレーと
いっしょに食べよう。
- ☆ 毎月19日は食育の日です。
食卓に箸をならべたり、ごはんをよそったり、食事のお手伝いをしよう。

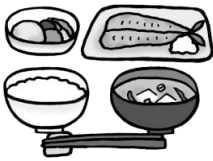


《7月旬の食材》

太刀魚 たこ かぼちゃ とうもろこし 枝豆 オクラ きゅうり
ピーマン なす トマト すいか など旬の食材を使います。



夏バテを防ぐ食事のポイント！

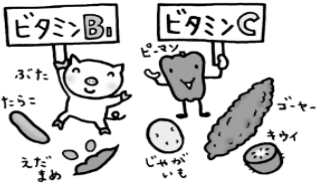


偏った食事をしない！

あっさりした食事ばかりでは、疲れがとれにくくなります。
栄養バランスのとれた食事をしましょう。「主食、主菜、
副菜、汁物」をそろえて食べると、栄養バランスが整いや
すくなります。
そうめんだけ、うどんだけにしないように、おかずも
食べましょう。

ビタミンB群、Cを多く！

炭水化物やたんぱく質を体内で利用するときに欠
かせないビタミンB群は、夏バテの予防に大切な栄
養素です。
また、体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタ
ミンCも意識してとるようにしましょう。



冷たいものを食べすぎない！

暑くなるとのどごしのよい冷たいものやドリンクなどを
多くとりがちですが、胃に負担をかけます。
また、砂糖のとりすぎにもつながりやすく、食欲をなく
してしまう原因にもなります。