

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	水	夏野菜スパゲティ 牛乳 小松菜サラダ 手作りパンプリンケーキ	豚肉 ベーコン 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ 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 小松菜 きゅうり キャベツ 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	626	25.0
2	木	ごはん 牛乳 たこ入りすりみ揚げ 五目炒め 沢煮椀	牛乳 すりみ たこ ひじき 豚肉 油揚げ	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 ねぎ たけのこ もやし	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま 油	611	24.6
3	金	ごはん 牛乳 夏野菜オムレツ ひじきサラダ ココロスープ	牛乳 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	米 油 砂糖 ごま油 油 じゃが芋 いんげん豆	630	26.3
6	月	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	605	23.7
7	火	コッペパン 牛乳 ささみカツ 切干大根のソース炒め レタスとトマトのスープ セタゼリー	卵 生クリーム 牛乳 鶏肉 卵 豚肉 寒天	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 トマト レモン ぶどう みかん	小麦粉 砂糖 マーガリン 小麦粉 パン粉 油 油	602	31.8
8	水	ごはん 牛乳 たちうおのごま揚げ オクラのかつおあえ 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	オクラ にんじん キャベツ ねぎ なす えのきたけ	米 小麦粉 ごま 油	650	25.6
9	木	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	油揚げ じゃこ天 牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	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	米 油 砂糖 砂糖 ごま そうめん	625	28.2
10	金	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	636	26.1
13	月	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	628	25.3
14	火	ごはん 牛乳 肉かぼちゃ キャベツとツナのあえもの カレーちりめん すいか	牛乳 豚肉 ツナ わかめ ちりめん	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 すいか	米 砂糖 油 砂糖 砂糖 アーモンド	647	24.1
15	水	ごはん 牛乳 たいのいそべ揚げ きゅうりとわかめの酢の物 かきたま汁	牛乳 たい 卵 脱脂粉乳 青のり ちりめん わかめ 卵 豆腐	きゅうり キャベツ しいたけ ほうれんそう	米 小麦粉 油 砂糖 片栗粉	627	27.5
16	木	夏野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ハム ヨーグルト	かぼちゃ にんじん なす トマト 玉ねぎ 枝豆 にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	米 カレールウ 油 砂糖 油	661	24.3

※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

- ☆ 2日(木)：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。
- ☆ 9日(木)：七夕給食(そうめん汁)
七夕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、七夕にそうめんを食べるようになりまし
た。
- ☆ 15日(水)：水産の日給食
宇和島産の鯛をいそべ揚げにします。
- ☆ 16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
いっしょに食べましょう。
- ☆ 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まし
ょう。



《7月旬の食材》
たちうお 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！
あっさりした食事はばかりでは、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、うどんだけにならないように、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！
暑くなるのと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。