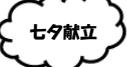
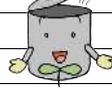
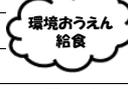


# 7月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
1 (火)	うどん			うどん		556 28.0 294	<ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の料理や食べ物を知らう (夏: 枝豆)</li> <li>・地産地消 (清水の枝豆)</li> </ul>
	からしみそあんかけ	豚肉 鶏肉 みそ	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 しいたけ たけのこ 根深ねぎ	油 砂糖 でん粉 ごま油	とんこつスープ 醤油 トマトソース みりん 中華スープの素 ガスターソース		
	牛乳	牛乳					
	海藻サラダ 	わかめ 荳わかめ とさかのり めかひ 赤つのもた	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ		ドレッシング		
	枝豆		枝豆		塩		
2 (水)	ごはん			米		705 24.4 329	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏野菜を食べよう (なす、かぼちゃ、ピーマン、トマト、とうもろこし)</li> </ul> 
	夏野菜カレー 	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 なす かぼちゃ ピーマン りんご トマト	油	赤い肉 チャップ 中濃ソース 加粉 ルー フィッシュカカオ		
	牛乳	牛乳					
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	ミックスナッツ	ひよこ豆	そらまめ	アーモンド 油	塩		
3 (木)	ごはん			米		623 24.6 358	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨や歯を丈夫にする食べ物 (いわし)</li> </ul> 
	牛乳	牛乳					
	いわしのごま酢かけ	いわし	しょうが	でん粉 小麦粉 油 ごま 砂糖	塩 酒 酢 醤油 みりん		
	磯香あえ	のり	小松菜 緑豆もやし		醤油 酒		
	みそ汁	油揚げ みそ	大根 しめじ		かつおの素		
4 (金)	ごはん			米		598 24.6 343	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お腹をきれいにする食べ物 (キャベツ、きくらげ)</li> </ul> 
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮 	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	中華サラダ	ハム	キャベツ きゅうり きくらげ		ドレッシング		
	パイナップル缶 		パイナップル	砂糖			
7 (月)	ごはん			米		580 21.3 341	<ul style="list-style-type: none"> <li>・七夕献立</li> <li>・季節の料理や食べ物を知らう (夏: 冬瓜、とうもろこし)</li> </ul> 
	牛乳	牛乳					
	星型ハンバーグ 	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく しょうが えのきだけ	油 砂糖 でん粉 マッシュポテト	トマトソース 塩 みりん 酒 醤油 かつおだし		
	レモンじょうゆあえ		緑豆もやし ほうれん草 切干大根 レモン		醤油 酒 かつおだし		
	冬瓜スープ 	鶏肉	冬瓜 人参 とうもろこし	でん粉	とりがらスープ Jツツ双アの素 塩 こしょう		
七夕ゼリー 	寒天		砂糖 油 豆乳クリーム	マイヤーレモン果汁 メロン果汁			
8 (火)	切れ目入り丸型パン			パン		607 23.4 328	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はさんで食べよう</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	ハムカツ 	鶏肉 豚肉		パン粉 でん粉 油 砂糖	塩 醤油		
	ポイルキャベツ		キャベツ きゅうり		中濃ソース		
	肉団子と野菜のスープ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草	でん粉 油	Jツツ双アの素 塩 こしょう とりがらスープ		
9 (水)	ごはん			米		614 22.0 306	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふるさと給食</li> <li>・地産地消 (こんにゃく、ちくわ、うずら卵、もやし)</li> </ul>
	あさりの佃煮 	あさり	しょうが 	砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳					
	夏おでん 	昆布 ちくわ うずら卵 ワインナー	人参 こんにゃく	じゃがいも 砂糖	薄口醤油 塩 みりん かつおの素		
	荳わかめのサラダ 	荳わかめ	緑豆もやし とうもろこし		ドレッシング		
10 (木)	ごはん			米		644 26.9 444	<ul style="list-style-type: none"> <li>・環境おうえん給食</li> <li>・塩分のとりすぎに気を付けよう</li> </ul> 
	環境にやさしいお茶ふりかけ	かつお節 のり	抹茶 	ごま 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
	牛乳	牛乳					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 豚肉	人参 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	油 じゃがいも 砂糖 でん粉	酒 みりん 醤油 かつおの素		
	じゃこと梅のサラダ 	ちりめん干し	キャベツ 黄ピーマン 大根 梅干し	ごま	塩		
黄桃缶 		黄桃	砂糖				
11 (金)	ごはん			米		674 24.5 363	<ul style="list-style-type: none"> <li>・季節の料理や食べ物を知らう (夏: かぼちゃ)</li> </ul> 
	牛乳	牛乳					
	かぼちゃと鶏肉の甘辛煮 	大豆 鶏肉	かぼちゃ しょうが グリンピース	でん粉 小麦粉 油 砂糖	醤油 酒		
	キャベツの塩こんぶあえ 	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま	塩		
なめこ汁 	豆腐 みそ	玉ねぎ なめこ 根深ねぎ		かつおの素			

# 7月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
14(月)	ごはん			米		588 26.9 283	・夏バテを予防する食べ物を食べよう(豚肉)
	牛乳	牛乳					
	焼き肉	豚肉	しょうが にんにく りんご 玉ねぎ ビーマン	油	酒 醤油		
	春雨サラダ		人参 きゅうり キャベツ	はるさめ	ドレッシング		
	中華コーンスープ	ベーコン 卵	チンゲン菜 人参 とうもろこし	でん粉	中華スープの素 塩 とりがらスープ こしょう		
15(火)	ごはん			米		673 24.3 307	・よくかんで食べよう
	中華丼	豚肉 いか なると	しょうが にんにく 人参 白菜 チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 中華スープの素 オイスターソース		
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け		大根 きゅうり	砂糖 ごま油	酢 醤油		
	揚げぎょうざ	鶏肉 大豆粉	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが	油 でん粉 砂糖 小麦粉	醤油 塩		
16(水)	ソフトめん			ソフトめん		667 26.7 292	・季節の料理や食べ物を知らう(夏:すいか)
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース とんこつスープ チャップ トマトチャップ コツダブの素		
	牛乳	牛乳					
	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
	すいか		すいか				
17(木)	ロールパン			パン		629 24.1 425	・季節の料理や食べ物を知らう(夏:ピーマン、なす、かぼちゃ、トマト)
	牛乳	牛乳					
	ツナと夏野菜のチーズ焼き	ツナ チーズ	玉ねぎ ビーマン なす かぼちゃ	マヨネーズ	塩 こしょう コツダブの素		
	ミネストローネ	ベーコン	人参 白菜 トマト パセリ	マカロニ	コッパの素 塩 とりがらスープ こしょう		
	オレンジゼリー			砂糖	オレンジ果汁		
18(金)	ごはん			米		654 24.3 369	・魚を食べよう(さば)
	牛乳	牛乳					
	さばのみそ煮	さば みそ	しょうが	砂糖	酒 醤油		
	ごまあえ		小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
	きのこ汁	豆腐	大根 しめじ えのきだけ		醤油 塩 酒 かつおの素		

※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食のイラストを使用しています。  
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。  
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。  
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。  
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

## 夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

### 1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆栄養のバランスも意識してみましょう。



### 3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。
- ◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



### 2 こまめに水分補給をする

- ◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。
- ◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものを選びましょう。



### 4 「カルシウム」を意識してとる

- ◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

**カルシウムの多い食品**

コーダルト 小魚 ぎま 切干し大根 小松菜 牛乳 チーズ 干しえび ひしご 豆腐

ビタミンDを一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。

