



平成30年度7月分 学校給食予定献立表

愛川町立小学校

日 (曜)	献立名	赤色のたべもの	黄色のたべもの	緑色のたべもの	栄養量(中学年)	
		血や肉やほねになるもの	ちからのもとになるもの	からだの調子をととのえるもの	エネルギー(kcal) たん白質(g)	脂質(g) 塩分(g)
2 (月)	カレーピラフ 牛乳 ミネストローネ レバーのあまからに	牛乳 ウィンナー ベーコン いんげんまめ レバー	こめ むぎ バター あぶら じゃがいも マカロニ さとう ごま	たまねぎ エリンギ ピーマン にんにく にんじん セロリ ホールトマト パセリ しょうが	628	21.5
3 (火)	レモンラスク 牛乳 コーンクリームスープ チンゲンサイとツナのソテー	牛乳 とりにく ツナ	パン マーガリン さとう じゃがいも あぶら バター コーンスターチ	レモン にんじん たまねぎ ほうれんそう グリンピース チンゲンサイ きりぼしだいこん	621	24.9
4 (水)	ごはん 牛乳 にくみそに あおなともやしのあえもの てづくりひじきふりかけ	牛乳 ちくわ とりにく なまあげ たまご みそ かつおぶし	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも ごま	こまつな もやし にんじん グリンピース	659	19.1
5 (木)	あんかけやきそば 牛乳 ミニぶどうパン フルーツポンチ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご	ちゅうかめん パン あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほししいたけ こまつな もも あまなつみかん パイン りんご	684	19.7
6 (金)	ちらしずし 牛乳 すましじる ハンバーグ デザート	牛乳 たまご あぶらあげ ハンバーグ	こめ さとう あぶら そうめん ぶ	にんじん かんぴょう さやいんげん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	607	18.4
9 (月)	ツナライス 牛乳 はるさめスープ ござかなのあまからに くだもの	牛乳 えび ツナ とりにく かえりにほし	こめ むぎ さとう はるさめ あぶら ごま	しょうが にんじん こまつな えのきたけ たけのこ パナナ	618	16
10 (火)	マーブルしょくパン はっこう乳 スーラータン ホキのインドに	はっこう乳 とりにく とうぶ たまご ホキ	パン でんぷん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	きくらげ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ しょうが グリンピース	635	16.1
11 (水)	たらこごはん 牛乳 とんじる にまめ	牛乳 たらこ ぶたにく とうぶ みそ きんときまめ	こめ むぎ ごま さといも あぶら さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	617	14.4
12 (木)	なすのスパゲティ 牛乳 ミニミルクスティックパン デザート ブロッコリーとキャベツのサラダ	牛乳 ぶたにく だいす チーズ	スパゲティ あぶら パン カスタードプリン	たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト なす にんにく ブロッコリー キャベツ ホールコーン	671	21.6
13 (金)	ごはん 牛乳 わかめスープ ぶたにくのしょうがいため ナムル	牛乳 ぶたにく うすらたまご わかめ とりにく	こめ あぶら ごま ごまあぶら	しょうが たまねぎ こまつな にんじん もやし キャベツ	633	22.1
17 (火)	ごはん 牛乳 なつやさいカレー とうもろこし ふくじんづけ くだもの	牛乳 とりにく スキムミルク	こめ あぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ にんにく しょうが ピーマン とうもろこし ふくじんづけ ようなし	658	16.2
					20.9	2.3

※行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

① 1日3回の食事を しっかりととりましょう!

特に朝ごはんは、一日の活動の源です。ごはんやパンだけにならないように、肉や魚、卵、野菜、乳製品などがそろった食事にしましょう。

夏を元気に過ごす 5つの約束

③ 睡眠をしっかりと とりましょう!

暑い夏は、他の季節よりの疲れやすいものです。睡眠は、様々なホルモンの作用で成長を促したり、集中力や学習力を高めてくれたりしています。

⑤ こまめに水分を とりましょう!

夏は汗によって多くの水分が失われます。のどが乾いたと感じる前に、水分補給をして熱中症を予防しましょう。また、水分補給に適しているのは、水やお茶などの糖分を含まないものです。ジュースや清涼飲料水は、糖分が多く含まれているので、飲みすぎないようにしましょう。



② 旬の野菜を たっぷり食べましょう!

トマトやきゅうり、なす、ピーマンなど夏の日差しを浴びて育った野菜には、この季節に必要なビタミンやミネラルが豊富に含まれています。

色とりどりの野菜を食べて、元気な体をつくりましょう。



④ 冷たいものの 飲みすぎ食べすぎに注意!

冷たいものばかり飲んだり食べたりしていると、食欲がなくなり夏バテの原因になります。



七夕は「たなばた」または「しちせき」とも読み、古くから行われている日本のお祭り行事で、五節句のひとつにも数えられています。毎年、7月7日の夜に、願いごとを書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りする習慣が今も残ります。

7月6日の給食には七夕にちなんで、天の川を表したそうめん入りのすまし汁や星形ハンバーグ、七夕ゼリーを提供します。楽しみにしていてください!

