



学校給食予定献立表



日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 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 (小学校)	栄養量 (中学校)	日 (曜日)	こん 献	だて 立	めい 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 (小学校)	栄養量 (中学校)	
				血や肉や 骨になるもの	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)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)					血や肉や 骨になるもの	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)	エネルギー (Kcal) たん白質(g) 脂質(g) 塩分(g)	
1 (月)				ホットドッグ	ウインナー	パン	623	797	9 (火)				ごはん		こめ	676	830	
				牛乳	牛乳		25.3	31.7					牛乳	牛乳		26.6	33.7	
				もやしのスープ	とりにく	にんじん もやし パセリ	33.1	43.3					ぐだくさん みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	26.9	31.9	
				マカロニサラダ	ツナ	マカロニ あぶら マヨネーズ	2.3	3.3					とりのからあげ	とりにく	でんぷん あぶら しょうが にんにく	2.1	2.8	
2 (火)				きのこピラフ	ウインナー	こめ	642	805	10 (水)				えだじゃこごはん	チーズ じゃこ かまぼこ	こめ	610	754	
						バター	たまねぎ ピーマン	22.7					27.9	牛乳	牛乳	えだまめ	29.9	36.8
				牛乳	牛乳		エリンギ しめじ マッシュルーム	24.2					29.6	牛乳	牛乳	にんじん	24.0	29.2
				ミネストローネ	ベーコン いんげんまめ	あぶら マカロニ	2.1	2.8					だいこんと トックのスープ	とりにく	トック ごまあぶら	2.2	3.2	
				はくさいと ツナのソテー	ツナ	あぶら	はくさい とうもろこし きりぼしだいこん			なまあげの いためもの	ぶたにく なまあげ かつおぶし	あぶら	しょうが キャベツ もやし					
				ヨーグルト	ヨーグルト													
3 (水)				ごはん		こめ	656	810	11 (木)				あんかけやきそば	ぶたにく いか うずらたまご	ちゅうかめん あぶら でんぷん	にんじん 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	638	797
				牛乳	牛乳		26.7	32.4					牛乳	牛乳		25.5	31.1	
				スーラータン	とりにく とうふ たまご	きくらげ にんじん たけのこ ほししいたけ	20.5	24.3					ミニロールパン		パン	22.5	27.4	
				たらのチリソース	たら	じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	2.0	2.7					フルーツポンチ			2.4	3.0	
						たまねぎ ピーマン しょうが にんにく			12 (金)				わかめごはん	わかめ	こめ	621	777	
				くだもの		オレンジ							牛乳	牛乳		25.7	32.9	
なすのスパゲティ	ぶたにく だいず チーズ	スパゲティ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ トマト なす にんにく	622	752	牛乳	牛乳						19.5	23.2				
はっこう乳	はっこう乳		21.7	26.7	はるさめスープ	とりにく	はるさめ ごまあぶら	1.9					2.6					
むしパン		むしパン	17.4	21.9	あじのなんばんづけ	あじ	でんぷん あぶら さとう	にんじん たまねぎ										
キャベツとしらすの ごまサラダ	しらす	ごまドレッシング	2.1	2.9	ごはん		こめ	611					755					
5 (金)				ちらしずし	たまご あぶらあげ	こめ さとう あぶら	618	788	16 (火)				牛乳	牛乳		29.7	35.4	
				牛乳	牛乳		19.9	24.2					こづゆ	ほたてかいばしら とうふ	ふ	ほうれんそう だいこん にんじん きくらげ しらたき	18.4	21.4
				すましじる	とりにく なると	そうめん	21.6	26.4					ソースカツ	チキンカツ	あぶら さとう	1.9	2.5	
				コロッケ		コロッケ あぶら	2.3	2.9					くだもの			れいとうもも		
				デザート		たなばたゼリー			17 (水)				ごはん		こめ	624	751	
				ソフトフランスパン		パン	627	758					牛乳	牛乳		20.7	24.1	
牛乳	牛乳		27.1	34.6	なつやさいの ドライカレー	ぶたにく	あぶら こむぎご	17.3					20.0					
ポトフ	ウインナー	じゃがいも キャベツ にんじん さやいんげん たまねぎ	25.6	30.0	ゆでとうもろこし			1.0					1.2					
		たまねぎ にんにく パセリ トマト	2.2	2.8	デザート		パインゼリー											
かじきの プロヴァンスふう	かじき	でんぷん あぶら さとう オリーブあぶら			* 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。													
デザート		ガトーショコラ																

熱中症とは



* 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。



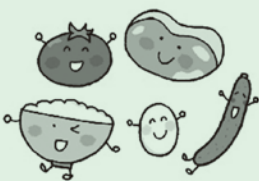
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、
大量に汗をかく時は塩分も一緒
に補給しましょう。カフェイン
が入っているものは、覚醒・利
尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり
食べていると栄養が偏ります。
栄養バランスよくいろいろな食
品を工夫して食べましょう。

冷たいもののとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が
冷えて消化機能が低下し、食欲
が落ちてしまいます。常温のも
のや温かいものもとりましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツに
よって脱水や体温が高い状態になり、体温
を調節する機能が働かなくなることです。
放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分
はしっかり水分と塩分を補給しましょう。
高温多湿の時や風がない時は無理をせず、
適度に涼しい場所で休憩しましょう。



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を
多くかく時は塩分も必要なのでスポーツド
リンクなどの塩分を含むものがよいでしょ
う。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわ
りに飲むと糖分のとりすぎになります。

