



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
1 木	ご飯	○	八宝菜 はんぺんの磯風味焼き にら卵スープ	★牛乳、★豚肩ロース(脂身付)、(冷)むきえび、★うずら卵(水煮缶詰)、★はんぺん、あおのり、★たまご	水稲穀粒(精白米)、米ぬか油、三温糖、かたくり粉、ごま油	玉葱、にんじん、たけのこ(水煮)、キャベツ、にら	733 kcal 31.2 g
2 金	スパゲティナポリタン		ジョアブレン 南瓜と人参のスープ ピーチゼリー	ジョア、牛乳★ロースハム、★たまご	★マカロニスバゲッティ、米ぬか油、★有塩バター、はちみつ、ごま油ゼリー	にんじん、玉葱、青ピーマン、西洋かぼちゃ	745 kcal 20.5 g
5 月	ご飯	○	豆腐と豚ひき肉のハンバーグ 胡瓜の辛子漬け 春雨ツナサラダ みそ汁	★牛乳、★鶏若鶏肉ひき肉、★木綿豆腐、★たまご、まぐろ缶詰(水煮フレーク付)、かたくちいわし(煮干し)、★米みそ(淡色辛みそ)、★米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、★調合油、★パン粉(半生)、緑豆はるさめ、★マヨネーズ(全卵型)、ごま(いり)、じゃがいも	玉葱、しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、もやし	761 kcal 28.2 g
6 火	ご飯	○	鯨の南蛮漬け 竹輪とこんにやくのおかか煮 長芋の青のり焼き みそ汁	★牛乳、まあじ 50g、焼き竹輪、かつお加工品(削り節)、あおさ(素干し)、かたくちいわし(煮干し)、★米みそ(淡色辛みそ)、★絹ごし豆腐	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、米ぬか油、三温糖、板こんにやく、★ながいも、★大豆油	玉葱、にんじん、きゅうり、とうがらし(乾)、しょうが、(冷)いんげん	695 kcal 32.2 g
7 水	精進ちらし寿司 	○	カマスのワイン漬け焼き 播州そうめん汁 白玉と星形ゼリーポンチ	★牛乳、★だし巻卵、★油揚げ、かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、★手延うどん、白玉粉、ゼリー サイダー	にんじん、オクラ	704 kcal 28.0 g
8 木	ポークチャップライス		ジョアマスカット もやしと若芽の和え物 豆苗のスープ	★ジョア、★豚肩ロース(脂身付)、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、★調合油、ごま油、ごま(いり)、★焼きふ(板ふ)	とうもろこし(かゆ冷凍)、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、ぶなしめじ、りよくとうもやし、トウモロコシ、切り干し大根	724 kcal 24.2 g
9 金	焼き油揚げの京風うどん	○	鶏小間と小松菜の塩炒め フローズンブルーベリーヨーグルト	★牛乳、★油揚げ、★鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★脱脂加糖ヨーグルト	かたくり粉、米ぬか油、三温糖	にんじん、ごまつな、とうもろこし(かゆ冷凍)、ブルーベリー(ジャム)、ブルーベリー	719 kcal 29.9 g
12 月	ご飯	○	鶏肉のから揚げ なると胡瓜の中華風 卵豆腐 みそ汁	★牛乳、★鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★なると、かつお加工品(削り節)、★たまご、カットわかめ、★米みそ(淡色辛みそ)	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、★調合油、ごま(いり)、三温糖、ごま油、じゃがいも	とうもろこし(かゆ冷凍)、きゅうり	867 kcal 37.2 g
13 火	ご飯	○	さわらの照り焼き しらすと小松菜の酢のもの 人参とレーズンのキャロットラペ ロースハムと野菜のスープ	★牛乳、さわら 60g、しらす干し(微乾燥品)、★ロースハム	水稲穀粒(精白米)、三温糖、ごま油、米ぬか油	きゅうり、ごまつな、にんじん、(冷)いんげん、干しぶどう、キャベツ、玉葱、えのきたけ	701 kcal 30.4 g
14 水	チキンカレーライス		ジョアストロベリー 酢醤油茹でたまご デザート	★ジョア、★鶏若鶏肉モモ(皮付き)、★たまご	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、米ぬか油、三温糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、★みかん(缶詰果肉)	807 kcal 20.2 g
15 木	焼き豚チャーハン	○	バインドチーズミルクポテト ミネストローネ	★牛乳、★焼き豚、★パルメザンチーズ、★ベーコン	水稲穀粒(精白米)、★調合油、じゃがいも、★有塩バター、米ぬか油、★マカロニスバゲッティ、三温糖	にんじん、ねぎ、とうもろこし(かゆ冷凍)、玉葱、セロリ、トマト缶詰(ホール)、パセリ	709 kcal 24.2 g
16 金	トマトジャージャーうどん	○	わかめスープ ブルーベリーとレーズンゼリー	★牛乳、★豚ひき肉、★米みそ(赤色辛みそ)、カットわかめ、★豚ゼラチン	★うどん(ゆで)、米ぬか油、かたくり粉、ごま油、ごま(いり)、上白糖	にんじん、玉葱、トマト、えのきたけ、ねぎ、ブルーベリー、レーズン	716 kcal 28.6 g
19 月	若芽ご飯	○	ハムカツ 揚げ豚ひき肉ワンタン 竹輪と胡瓜の酢和え みそ汁 ガリガリ君カップ	★牛乳、★ロースハム、★たまご、★豚ひき肉、焼き竹輪、★米みそ(淡色辛みそ)、かつお加工品(削り節) 若芽	水稲穀粒(精白米)、★パン粉(乾燥)、★大豆油、★しゅうまいの皮、三温糖、かたくり粉、★調合油	葉ねぎ、きゅうり、えのきたけ、とうもろこし、キャベツ	800 kcal 27.6 g

※ 献立・食材は仕入れの都合により変更することがございます。予めご了承ください。





# 7月給食だより



## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント



水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、  
入浴の前後、  
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、  
0.1~0.2%の食塩水、  
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

### 体調管理のポイント

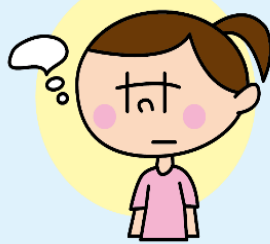


こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き



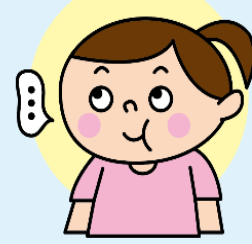
睡眠不足



風邪など  
体調が悪い



肥満・太り気味

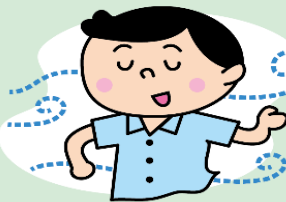


★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

### 暑さを避けるポイント



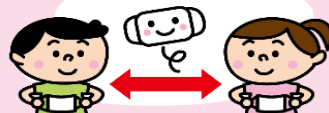
涼しい服装をする



帽子や日傘の活用  
日陰へ移動する



周りの人と十分な  
距離がとれるときは  
マスクを外す



室内ではエアコン  
を使用する



こまめな換気も忘れずに

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。