



7月 学校給食献立表



野々市市小学校給食センター



| 日 | 曜 | 献立名 | | 血や肉、骨になる | 体の調子を整える | 熱や力になる | エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等 | |
|----|---|--------|----|---|---|---|---|---------------------------------------|
| | | 主食 | 牛乳 | 赤色の食品 | 緑色の食品 | 黄色の食品 | | |
| 1 | 金 | ごはん | 牛乳 | ひむろちくわのかわりあげ はりはりづけ ふとあげのみそしる ひむろまんじゅう | 牛乳 みそ 氷室ちくわ 大豆ペースト 鶏ささみ うすあげ | にんじん もやし こまつな きゅうり しょうが ●たまねぎ 切り干し大根 えのきたけ | 白飯 やきふり ごま油 小麦粉 氷室まんじゅう 米粉 ごま 三温糖 大豆油 | 696 Kcal 25 g 17 g 氷室の日 |
| 4 | 月 | ごはん | 牛乳 | ヤンニョムチキン もやしのナムル とうふとわかめのスープ | 牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ 糸かまぼこ 豆腐 | にんじん もやし こまつな ●たまねぎ チンゲンサイ トマト | 白飯 ごま 片栗粉 ごま油 三温糖 大豆油 | 634 Kcal 22 g 22 g |
| 5 | 火 | ごはん | 牛乳 | さばのみそに ふときゅうりのこんぶあえ さわにわん あじつけのり | 牛乳 豚肉 さば しお昆布 みそ のり 鶏ささみ | にんじん 太きゅうり たけのこ 糸みつば きゅうり えのきたけ しょうが キャベツ 干しいたけ ねぎ ごぼう | 白飯 三温糖 ごま | 615 Kcal 28 g 18 g |
| 6 | 水 | ごはん | 牛乳 | はるまき やさいのピリから ごもくかきたまスープ | 牛乳 春巻き ベーコン 鶏卵 | にんじん にんにく チンゲンサイ しょうが きゅうり しめじ キャベツ ●たまねぎ | 白飯 三温糖 片栗粉 大豆油 | 637 Kcal 17 g 24 g |
| 7 | 木 | すしめし | 牛乳 | とりそぼろずし とびうおのフライ じゃがアリス あまのがわじる たなばたゼリー | 牛乳 とびうお うすあげ 鶏肉 鶏卵 | にんじん しょうが オクラ 干しいたけ ほうれんそう ●たまねぎ えだまめ | ずし飯 そうめん ごま油 三温糖 天の川ゼリー 小麦粉 サラダ油 パン粉 大豆油 | 721 Kcal 32 g 18 g 七夕献立 |
| 8 | 金 | ごはん | 牛乳 | ユーリンチー ハンサンスー ワントンスープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 ロースハム 鶏卵 | にんじん にんにく チンゲンサイ きゅうり ねぎ キャベツ しょうが えのきたけ | 白飯 ワンタン 片栗粉 大豆油 三温糖 ごま油 緑豆春雨 | 624 Kcal 27 g 16 g |
| 11 | 月 | ごはん | 牛乳 | ぶたにくのスタミナソース ゴーヤチャンプルー モズクのみそしる | 牛乳 鶏卵 もすく 豚肉 かつお節 ランチョンミート 焼きかまぼこ 堅とうふ みそ | にんじん にんにく こまつな にがうり ねぎ ●たまねぎ しょうが | 白飯 ごま油 片栗粉 サラダ油 三温糖 大豆油 | 700 Kcal 29 g 26 g 夏バテ防止の献立 |
| 12 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | とりてりやきどん とうにゅうじる ももゼリー | 牛乳 みそ 鶏肉 豚肉 豆乳 | にんじん ねぎ さやいんげん ごぼう こまつな しめじ しょうが | むぎ飯 じゃがいも 米粉 ももゼリー 片栗粉 大豆油 三温糖 サラダ油 | 729 Kcal 33 g 18 g |
| 13 | 水 | ごはん | 牛乳 | てづくりハンバーグ ラタトゥイユ こまつなとあげのみそしる | 牛乳 鶏卵 大豆ペースト 豚肉 ベーコン わかめ 牛肉 うすあげ 大豆たんぱく みそ | にんじん スッキーニ トマト にんにく こまつな なす ●たまねぎ | 白飯 サラダ油 パン粉 オリーブ油 三温糖 じゃがいも | 676 Kcal 27 g 22 g |
| 14 | 木 | ごはん | 牛乳 | ささかまぼこのいそべあげ えだまめサラダ おくずかけ ふりかけ | 牛乳 木綿豆腐 ささかまぼこ あおさ粉 鶏ささみ 魚ふりかけ 厚揚げ | 赤ピーマン キャベツ しらたき にんじん きゅうり 糸みつば ●たまねぎ えだまめ ごぼう | 白飯 じゃがいも サラダ油 小麦粉 白玉麩 米粉 片栗粉 三温糖 大豆油 | 625 Kcal 25 g 17 g 宮城県献立 |
| 15 | 金 | わかめごはん | 牛乳 | ぶたキムチ ひやしうどん | 牛乳 豚肉 糸かまぼこ わかめ | にんじん にんにく きゅうり にら ●たまねぎ 干しいたけ こまつな キャベツ しょうが 白菜特好 | 白飯 ごま 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま油 うどん | 648 Kcal 23 g 17 g |
| 18 | 月 | 海の日 | | | | | | |
| 19 | 火 | しょくパン | 牛乳 | タンドリーチキン コールスローサラダ かぼちゃポターージュ ヨーグルト いちごジャム | 牛乳 ヨーグルト 鶏肉 ロースハム ベーコン | パプリカバター しょうが にんじん にんにく かぼちゃ キャベツ ●たまねぎ きゅうり | 食パン ジャム 三温糖 マヨネーズ 白いんげん豆 サラダ油 米粉 バター | 656 Kcal 31 g 24 g |
| 20 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | のいちサマーカレー フルーツカクテル | 牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ | ●トマト ●たまねぎ パイン缶 ●かぼちゃ ●なす パナナ にんにく みかん缶 しょうが 黄桃缶 | むぎ飯 マスカットゼリー 大豆油 ●じゃがいも カクテルゼリー バター 小麦粉 三温糖 カレールウ りんごゼリー サラダ油 ●サーコンジャム | 780 Kcal 20 g 22 g 野々市サマーカレー |

*都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

*主な食材料名は、食品の栄養的な動きにより、赤、緑、黄のグループに分けて記載してあります。

●は、野々市市の地場産物を使用する予定です。

体調を整え、こまめな水分補給を

暑さ本番です!

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。



スポーツドリンクは手作りできます!

水...1ℓ
食塩...1~2g (0.1~0.2%)

砂糖...40~80g (4~8%)
レモン汁...
お好みで