

令和6年 7月学校給食献立予定表

日	献立名	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	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1月	タコライス	豚ひき肉	米, 強化米, 油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, トマト缶詰 キャベツ	こしょう, ケチャップ カレー粉, 醤油, 塩 ウスターソース	781 kcal
	ベーコンとキャベツの スープ	ベーコン	油, でん粉	キャベツ, しめじ, にんじん	塩, こしょう 鶏がらスープ 野菜ブイヨン, 醤油	14.2 %
	牛乳	牛乳				32.2 %
2火	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			728 kcal
	焼きししやも	ししやも				16.2 %
	上州きんぴら	鶏肉, 刻み昆布	油, 砂糖	ごぼう, こんにゃく, 干しいたけ にんじん	醤油, みりん	25.1 %
	豆腐と大根のみそ汁	豆腐, 油揚げ, 鰹節, みそ		大根, もやし, ねぎ		
	牛乳	牛乳				
3水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			822 kcal
	油淋鶏	鶏肉	でん粉, 油, 砂糖, ごま油	しょうが, にんにく, ねぎ	醤油, 酒, 酢	13.8 %
	チンゲン菜のごま入り ナムル		ごま油, ごま, 砂糖	チンゲンサイ, もやし, にんじん	醤油	30.5 %
	わかめスープ	ベーコン, わかめ	でん粉	筍, にんじん	鶏がらスープ, 醤油 こしょう, 塩 野菜ブイヨン	
	牛乳	牛乳				
4木	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			750 kcal
	回鍋肉	豚肉	油, 砂糖, でん粉	キャベツ, 玉ねぎ, 干しいたけ にんじん, にんにく, ねぎ, 青ピーマン	醤油, 酒, テンメツジャン トウバンジャン	14.6 %
	もやしスープ		ごま油, でん粉	もやし, 玉ねぎ, にんじん	鶏がらスープ 中華スープの素, 醤油 塩, こしょう	26.2 %
	牛乳	牛乳				
5金	セルフツナサンド	ツナ	コッパパン, 油	キャベツ, きゅうり, にんじん	トウバンジャン, 塩, 酢 こしょう	735 kcal
	七夕そうめん汁	鶏肉, 鰹節, 昆布	そうめん	にんじん, なす, かつら, ねぎ	酒, 水, みりん, 醤油 塩	17.0 %
	七夕ゼリー				七夕お星さま三色 ゼリー	28.5 %
	牛乳	牛乳				
8月	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			835 kcal
	牛肉とごぼうのしぐれ煮	牛肉	油, 砂糖	こんにゃく, ごぼう, にんじん, 枝豆 しょうが	酒, みりん, 醤油	10.9 %
	小松菜のおかか醤油和え	かつお削り節		小松菜, にんじん, えのきたけ	塩, 醤油	40.4 %
	牛乳	牛乳				
9火	季節野菜のカレーライス	鶏肉	米, 強化米, 油	なす, かぼちゃ, 玉ねぎ, せり, にんにく	赤ワイン, 塩, カレールウ マイルドカレー, フルーツチャツネ ウスターソース, 醤油	760 kcal
	フルーツポンチ		ナタネココ	黄桃缶詰, みかん缶詰	サイダー	11.6 %
	牛乳	牛乳				22.4 %
10水	麦入りごはん		米, 強化米, 麦			759 kcal
	豆腐の肉みそかけ	豆腐, 合挽肉, みそ	砂糖, 油	玉ねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	みりん, 酒	17.5 %
	冬瓜汁	鶏ひき肉, 油揚げ, 鰹節	でん粉	冬瓜, しめじ, にんじん	酒, 醤油, 塩	25.0 %
	手作りふりかけ	ちりめん, 鰹節	砂糖, ごま		醤油, みりん あおのり粉	
	牛乳	牛乳				
11木	鯛のかば焼き丼	鯛	米, 強化米, でん粉, 油, 砂糖	しょうが, キャベツ	酒, 醤油, みりん	752 kcal
	根菜のみそ汁	わかめ, 油揚げ, 煮干し, みそ		にんじん, 大根, ねぎ		15.8 %
	牛乳	牛乳				25.7 %
12金	米粉入りパン		米粉入りパン			756 kcal
	夏野菜と豚肉のソテー	豚肉	油, 砂糖	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, なす 青ピーマン	こしょう, ウスターソース 醤油, オイスターソース 赤ワイン, ケチャップ, 塩	16.4 %
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	にんじん, 玉ねぎ, スイートコーン	コンソメ, 塩, こしょう	29.0 %
	牛乳	牛乳				
	みかんゼリー				みかんゼリー	

●使用食品成分表

七夕ゼリー
 糖類（水あめ、果糖ぶどう糖液糖、ぶどう糖、砂糖、果糖）、デキストリン、果汁[マイヤーレモン、メロン]、豆乳加工食品、寒天、水、乳酸Ca
 ゲル化剤、酸味料、加工デンプン、香料、クエン酸鉄Na、着色料、乳化剤、PH調整剤セルロース、塩化マグネシウム
 （一部に大豆を含む）

美し豆腐
 水、大豆、粗製海水塩化マグネシウム(にがり)

みかんゼリー
 6倍濃縮温州みかん果汁、砂糖、果糖、増粘多糖類、酸味料、香料、ビタミンC、水

今月の献立紹介

三重県産

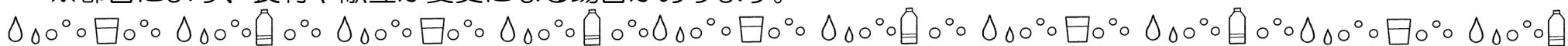
米・牛乳

2日（火）、10日（水） 豆腐・・・県内産の大豆からつくられた豆腐を使用予定

旬

枝豆・きゅうり・オクラ・かぼちゃ・なす・ピーマン・鰯

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。



だんだんと暑さが厳しくなってきました。暑くなると食欲がなくなったり、睡眠不足になったり、生活リズムが乱れがちになります。汗をかくと、水分不足などで体の中にあるミネラルバランスが崩れ、夏バテを引き起こす原因になります。水分補給と食事のバランスを整え、元気に過ごしましょう。

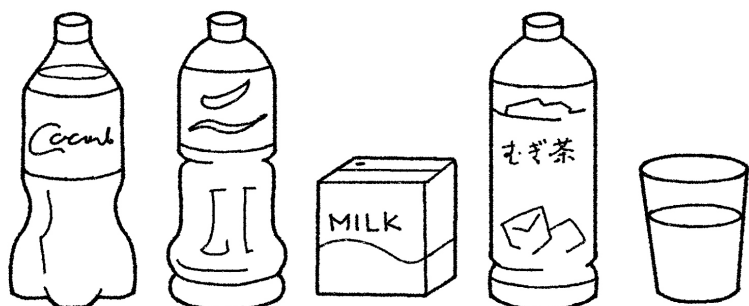


のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう！**

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

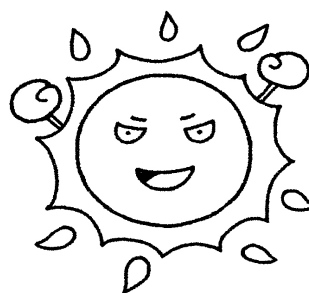
水分補給は何を飲む？

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。



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、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。

☆ **7月7日は七夕** ☆

七夕は牽牛（彦星）と織女（織姫）の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

