

学校給食献立表

○食育目標
夏の食生活を考えよう！

○給食目標
正しい手洗いをしよう！

★水分補給はこまめにしよう★
のどが乾いていなくても、こまめに水分をとりましょう。一度にたくさん飲むのではなく、少しずつ飲みましょう。冷たい飲み物は特に、ゆっくり飲むようにしましょう。



栄養バランスを大切に

ビタミンB群、Cをとろう

冷たいもののとりすぎ注意

あっさりとしたものが食べやすいですが、そればかりでは疲れがとれにくくなります。給食の献立のように「赤・緑・黄」の食品がそろうようにしながら食べましょう

炭水化物やたんぱく質を身体で利用する時に欠かせないビタミンB群は、夏バテの予防に大切な栄養素です。また、身体の抵抗力を高め、鉄の吸収を助けるビタミンCもとりましょう。

暑くなると、冷たいものを多くとりがちですが、胃に負担をかけてしまいます。また、アイスやジュースなどは糖分のとりすぎにもなるため注意しましょう。

日	曜	献立名	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		Kcal	g
1	火	コッペパン 牛乳 チリコンカン 野菜のスープ煮 手作りデコボンゼリー	牛乳 大豆 豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト キャベツ デコボン	パン 油 じゃがいも 砂糖	チリコンカンは、メキシコ料理とアメリカ料理が合わさった「テクス・メクス料理」の1つです。挽肉と豆を煮込んだ料理です。	761	31.4
2	水	麦ご飯 牛乳 鶏とレバーのカレー風味 ワンタンスープ	牛乳 レバー 鶏肉 ベーコン	ピーマン 玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ	米 麦 油 澱粉 ごま ワンタン 小麦粉	レバーには、鉄分やビタミンAがたくさん含まれています。苦手な人も食べやすくカレー味にします。食べてみてください。	866	35.3
3	木	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが炒め みそ汁	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ 豆腐	もやし なす 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ ねぎ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく	豚肉はタンパク質やビタミンB1などを多く含み、筋肉や血液を作る働きやエネルギー代謝をよくする働きなどがあります。ビタミンB1の摂取が不足すると、疲れやすくなるので、暑さに負けないためにもビタミンB1をしっかり摂取しましょう。	761	33.6
4	金	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 オクラのごま和え 春雨スープ	牛乳 豚肉 いわし ちくわ	人参 しいたけ きくらげ キャベツ ねぎ もやし オクラ	米 麦 油 砂糖 ごま 春雨	オクラは、6月～9月に旬を迎える夏野菜です。オクラの特徴であるネバネバのものは、食物繊維という栄養です。	705	27.1
7	月	鶏ごぼうご飯 牛乳 星型ハンバーグ 七タ汁 七タゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ハンバーグ 魚そうめん	ごぼう 枝豆 キャベツ オクラ 人参	米 油 こんにゃく 砂糖 ゼリー	今日はセタメニューです。星型のおくらと魚そうめんでの川の川をイメージした七タ汁と、星型のパインゼリーです。	723	28.8
8	火	トマト食パン 牛乳 チャー麺の野菜あんかけ とうもろこし	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ 小松菜 きくらげ とうもろこし	パン 油 チャー麺 澱粉 ごま油	チャー麺の野菜あんかけは、軽くほぐしたチャー麺に野菜あんかけをかけて食べてください。	773	28.2
9	水	夏野菜カレーライス 枝豆サラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 チーズ	枝豆 キャベツ コーン きゅうり 人参 かぼちゃ なす 玉ねぎ スッキーニ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	夏野菜カレーには、今が旬のかぼちゃやなす、ズッキーニなどの夏野菜をたくさん使っています。	782	26.9
10	木	麦ご飯 牛乳 鶏の南蛮漬け ひじきサラダ みそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ ひじき	玉ねぎ 人参 ピーマン なす ねぎ キャベツ コーン きゅうり	米 麦 油 小麦粉 砂糖 澱粉	ひじきには、食物繊維とミネラルが豊富に含まれています。特に、成長期に必要なとされるカルシウムと鉄は海藻の中でもトップクラスです。ひじきごはんや煮物、あえものなど、いろいろな料理に取り入れてみましょう。	866	29.1
11	金	麦ご飯 牛乳 タイピーエン トマトのサラダ 高菜の油炒め	牛乳 豚肉 うずら卵 チーズ	キャベツ 人参 玉ねぎ きくらげ ねぎ トマト きゅうり コーン 高菜	米 麦 油 春雨 砂糖 ごま油 ごま	タイピーエンは、熊本を代表する郷土料理の一つです。中国の福建省（ふっけんしょう）から伝わり、日本でアレンジされました。	754	27.2
14	月	鶏飯 牛乳 きびなごフライ 切り干し大根のごまネーズ和え	牛乳 ささみ 卵 高野豆腐 きびなご	人参 しいたけ 大根 ねぎ ごぼう 人参 きゅうり	米 麦 油 ごま 砂糖	切り干し大根は、90%以上が水分でできた大根を干しているため、うま味と栄養が詰まった食品です。骨や歯に必要なカルシウムや、血を作るのに必要な鉄といった栄養素が含まれます。また、体外に悪いものを出す働きのある食物繊維も多く含まれます。	764	32.2
15	火	コッペパン 牛乳 魚のラビコットソースかけ コンソメスープ	牛乳 タラ ベーコン 大豆	きゅうり トマト 玉ねぎ 枝豆 インゲン コーン レモン	パン 油 バター 砂糖 じゃがいも	ラビコットとは、フランス語で「元気を出させる」という意味です。様々な野菜や漬物をみじん切りにし、酢やオリーブ油、調味料と混ぜ合わせたソースです。	772	35.5
16	水	麦ご飯 牛乳 マーボーなす 餃子 もやしのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 餃子	なす 玉ねぎ 人参 ニラ もやし きゅうり しいたけ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま 澱粉	なす特有の「ナスニン」という栄養があります。ナスニンは、むらさき色の皮に多く含まれるので、皮をむかずに食べましょう。	769	28.5
17	木	タコライス 牛乳 もずくスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ヨーグルト ベーコン もずく うずら卵	人参 玉ねぎ トマト レタス チンゲンサイ	米 麦 油 ごま油	ヨーグルトは、牛乳などに乳酸菌や酵母などを加えて作る発酵食品です。ヨーグルトの歴史は古く、数千年前にさかのぼるともいわれています。世界各地では牛乳の他に、ヤギやヒツジ、水牛や馬の乳を原料として作られるヨーグルトなどがあります。	812	30.9
18	金	麦ご飯 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 ゴーヤとささみのマヨネーズ 手作りおかかふりかけ	牛乳 厚揚げ 豚肉 ささみ いりこ かつお節	玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ ゴーヤ きゅうり キャベツ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 澱粉 ごま こんにゃく	ゴーヤは免疫力を高めてくれるビタミンCが豊富で、夏にはぜひ食べてほしい夏野菜の一つです。	851	33.6
夏休み							平均	783 30.6

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。 また、献立は都合により変更する場合があります。