

7月の予定献立表 (小・中学校)			使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価		
日	曜	主食	献立名	血や肉になる 赤色の食品	体の調子を整える 緑色の食品		熱や力になる 黄色の食品	エネルギーKcal	たんぱく質g
1	金	ごはん	さばの塩麹焼き ひじきの煮物 沢煮椀	牛乳 さば 豚肉 ひじき 大豆 油あげ	にんじん だいこん えのきだけ ごぼう ねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが	ごはん こんにゃく さとう こめ油	小学校5,6年	644 26.9 24.9	816 32.6 29.2
4	月	ごはん	肉じゃが ごま和え はっと汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油あげ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな はくさい ごぼう ねぎ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも こんにゃく さとう こめ油 ごま	中学校	649 23.7 15.3	816 32.6 29.2
5	火	ごはん	厚焼き玉子の野菜あん 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 卵 わかめ 豆腐 油あげ みそ にぼし 豚肉	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう さやいんげん	ごはん こめ油 さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく ごま油 ごま		623 22.9 19.8	789 27.7 23.1
6	水	米粉コッパン	チリコンカン キャベツのサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム	にんじん たまねぎ にんにく トマト とうもろこし パセリ きゅうり キャベツ	パン バター じゃがいも ドレッシング		675 29.9 27.3	847 37.2 33.0
7	木	ごはん	星型メンチカツ 切干し大根の煮物 七タ汁 七タゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 さつまいも	にんじん たまねぎ おくら とうもろこし だいこん まめもやし	ごはん こむぎこ 大豆 とうもろこし こんにゃく さとう こめ油 ゼリー パンこ		673 22.9 20.2	840 27.1 23.2
11	月	ごはん	油心丼 野菜のおかか和え みそけんちん汁	牛乳 油心 卵 豆腐 油あげ みそ にぼし かつおぶし	たまねぎ えのきだけ だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ キャベツ もやし こまつな	ごはん こんにゃく さとう こめ油 さといも ごま油		608 24.3 17.9	772 29.2 20.7
12	火	ごはん	春巻き もやしの中華和え マーボー豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ たら しょうが にんにく こまつな もやし キャベツ たまねぎ	ごはん でんぶん こめ油 さとう ごま油 ごま こむぎこ 大豆		654 24.5 23.7	845 30.0 28.9
13	水	米粉ココアパン	鶏肉のハーブ焼き ポテトと大根のサラダ 夏野菜のスパゲティ 角チーズ	牛乳 鶏肉 ウィンナー チーズ ハム	たまねぎ スッキーニ ミニトマト ピーマン パプリカ にんにく なす きゅうり にんじん とうもろこし	パン 小麦 スパゲティ オリーブ油 じゃがいも ドレッシング		640 35.4 22.0	794 43.1 25.5
14	木	麦ごはん	シーフードカレー 花野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 えび いか あさり スキムミルク ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ブロッコリー とうもろこし カリフラワー	ごはん 小麦 こめ油 ドレッシング		685 26.5 14.9	869 32.5 17.5
15	金	ごはん のり佃煮	ささかまのチーズ焼き 厚揚げのオイスターソース炒め えびボールスープ	牛乳 ささかま チーズ えび 豚肉 厚揚げ のり	はくさい にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ たまねぎ しめじ しょうが にんにく トマト	ごはん 春雨 こめ油 ごま油 さとう		621 30.2 17.5	779 35.8 20.1
19	火	ごはん	豚キムチ丼 きゅうりの梅和え モロヘイヤスープ 冷凍パン	牛乳 豚肉 卵	たまねぎ たら はくさい にんじん モロヘイヤ きゅうり もやし パンアッフル	ごはん こんにゃく さとう こめ油 でんぶん ごま油	小学校	795 32.0 22.3	

*今月の平均栄養価：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：647Kcal 26.7g 20.3g 2.6g
 中学校：815Kcal 32.7g 24.4g 3.4g

- *太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

7月 給食だより



たなばた 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にぴったりの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があれば、ぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん



暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

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で、こまめに水分補給を行うことが大切です。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	砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁...お好みで

熱中症予防 4つのポイント

<h3>暑さを避ける</h3>	<h3>日差しを避ける</h3>	<h3>水分・塩分補給</h3>	<h3>体調を整える</h3>
-----------------	------------------	------------------	-----------------