



7月分予定献立表



		こ ん だ て め い			お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びごう	こ ん だ て に つ い て
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	の み の 物	し ょ っ き ぐ	お か ず	おもにからだをつくるもの になるしよくひん	おもにエネルギーの もとになるしよくひん			
2	月	ぶたどん (ごはん)			(ぶたどんのぐ) かいそうサラダ すいか	だいずいんりょう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら さとう ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ごぼうしらたき キャベツ すいか	20.5 702	7月の献立目標は、「夏らしい献立・ 食欲のわく献立」です。バランスよく しっかり食べて夏バテしないように気 を付けましょう。
3	火	ごはん			じゃがいもとベーコンのスープ チキンアリゾナスステーキ キャベツときゅうりのサラダ	だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり	20.6 587	
4	水	こめこむししパン			わかめうどん かぼちゃのてんぷら わふうツナサラダ	だいずいんりょう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ まぐろフレーク	こめこパン あぶら こめこめん こめこ さとう ごまあぶら	ねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな	23.3 595	みつか か 3日(火)「チキンアリゾナスステーキ」 アリゾナスステーキとはケチャップで 味付けしたものです。アリゾナの地 もりょうり 元料理は、ネイティブアメリカンやメ キシコの強い影響を受けている料理 が多いのが特徴です。
5	木	ごはん			だいこんとえのきのみそしる めぼるのあまからあんかけ なすのいために	だいずいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ めぼる ぶたにく	こめ あぶら こめこ でんぶん さとう ごまあぶら	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす	26.5 631	
		七夕(たなばた)								
6	金	ごはん			たなばたじる ささかまのおろしだれ うのはないため たなばたデザート	だいずいんりょう とりにく ささかまぼ あぶらあげ おから	こめ あぶら こめこめん さとう たなばたデザート	オクラ ねぎ だいこん にんじん ほししいたけ	21.6 566	むいか きん たなばた 6日(金) 七夕 七夕は、年に一度「織姫」と「彦星」 が天の川を渡って出会うことができ る日と言われています。給食では たなばたじる だ なか はい 七夕汁を出します。汁の中に入っ ているそうめんは天の川と織姫の織 り糸を、焼き麩は星をイメージして います。
9	月	ゆかりごはん			にくじゃが やしししゃも(ぜんがくねん2ほん) ごまあえ	だいずいんりょう ぶたにく からふとししゃも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	あかししょうが たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう もやし	24.4 694	
10	火	ごぼう入り ドライカレー (ごはん)			(ごぼう入りドライカレー) コーンサラダ すいか	ぶたにく だいずいんりょう	こめ あぶら さとう	にんにくしょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつなコーン すいか	22.6 625	
11	水	こめこまるパン			やさいとだいずのスープに ウィンナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ	だいずいんりょう ベーコン だいず ウィンナー	こめこパン じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	20.9 685	とおか か 10日(火) ごぼう入りドライカレー ドライカレーに細かく切ったごぼうを 加えて作ります。ごぼうの食感と風 味が加わって、普通のドライカレーと はまた違った味わいが出ます。噛み 応えもありますので、しっかり味わっ て食べてください。
12	木	ごはん			よしのじる あじのあまからみそがけ いとくんでんのサラダ	だいずいんりょう とりにく とうふ あじ あかみそ かんてん	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん こんにやく ぶなしめじ こまつな ねぎ もやし	24.7 606	
13	金	ごはん			しせんふうマーボー豆腐 はるさめのちゅうかサラダ れいとうパイン	だいずいんりょう ぶたにく テンメンジャン あかみそ はちょうみそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	にんにくしょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ パイナップル	27.6 647	

ひ	ようび	こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
		しゅしょく つけるもの	のみ もの	しょく ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちようしを ととのえるものになるしょくひん			
和歌山県の郷土料理(わかやまけんのきょうどりょうり)											
17	火	ごはん	いちご とう にゅう		とうふとこまつなのみそしる さんまのかばやき するっぽ	だいちずいんりょう あかみそしろみそ とうふさんま あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう	こまつな ねぎ しょうが だいちこん にんじん	23.1 705		17日(火) 和歌山県の郷土料理 わかやまし けみ ぬひきいき 和歌山市の毛見・布引地域は だいちとにんじんの産地です。するっ ぽは、大根とにんじんをせん突きと いう道具で突き、油揚げと一緒に煮 た料理です。大根とにんじんを千六 本(せん切りのこと)に刻んだ料理な ので、「せんろっぽん」が「するっぽ」 になまったのではないかとされて います。
18	水	スパゲティ ミートソース (こめこめん)			(ミートソース) アーモンドサラダ すいか	ぶたにく だいちずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう アーモンド	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり きピーマン すいか	25.9 640		
19	木	ハムピラフ			ミネストローネ とりのからあげ フルーツしらたま	ハム だいちずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも こめコマカロニ でんぶん しらたまもち さとう	あかピーマンピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが りんご もも ようなし	22.4 710		
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度7月分の給食費の口座引き落としは、7月31日(火)です。納め忘れのないようお 願います。						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 646 キロカロリー	たんぱく質 23.4 グラム			

夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



朝ごはんを食べよう

①~④がそろった食事をしてね!

- ①パワーの源・主食
ごはん、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
白玉焼き、焼き魚、ハムステーキなど
- ③体の調子をととのえる・副菜
野菜サラダ、おひたし、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など



水分補給で熱中症を防ごう

熱中症とは日射病や熱射病のことをいい、軽度のものから命の危険にかかわる状態まで、さまざまです。予防するためには、まず適度な水分補給をすることが欠かせません。特に激しい運動や、炎天下の中にいる場合などは、こまめに摂取するようにしましょう。

甘い清涼飲料を飲みすぎると

炭酸飲料や甘いジュースなどには約10%の糖分が入っているものがあります。500ml入りのもので50gくらいの糖分を摂取してしまうことになりますので、飲みすぎには気をつけましょう。

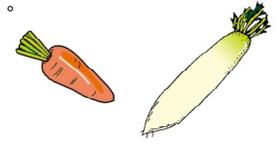


7月分予定献立表



日	曜日	献立名				主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	おかず	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品			
2	月	豚丼 (ご飯)			豚丼の具 海藻サラダ すいか	だいにいんりょう ぶたにく かいそうミックス	こめ あぶら さとう ドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう しらたき キャベツ すいか	24.8 889		7月の献立目標は、「夏らしい献立・ 食欲のわく献立」です。バランスよく しっかり食べて夏バテしないように気を 付けましょう。
3	火	ご飯			じゃが芋とベーコンのスープ チキンアリゾナスステーキ キャベツときゅうりのサラダ	だいにいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん パセリ キャベツ きゅうり	29 777		
4	水	米粉蒸しパン			わかめうどん かぼちゃのてんぷら 和風ツナサラダ	だいにいんりょう とりにく あぶらあげ かまぼこ わかめ まぐろフレーク	こめこパン あぶら こめこめん こめこ さとう ごまあぶら	ねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん こまつな	28.6 795		3日(火)「チキンアリゾナスステーキ」 アリゾナスステーキとはケチャップで 味付けしたものです。アリゾナの地 元料理は、ネイティブアメリカンやメ キシコの強い影響を受けている料理 が多いのが特徴です。
5	木	ご飯			大根とえのきの味噌汁 めばるの甘辛あんかけ なすの炒め煮	だいにいんりょう あぶらあげ あかみそ しろみそ わかめ めばる ぶたにく	こめ あぶら こめこ でんぶん さとう ごまあぶら	だいにいんりょう えのきたけ ねぎ しょうが たまねぎ にんじん なす	34.3 813		
七夕											
6	金	ご飯			七夕汁 笹かまのおろしだれ うの花炒め 七夕デザート	だいにいんりょう とりにく ささかまぼこ あぶらあげ おから	こめ あぶら こめこめん さとう たなぼたデザート	オクラ ねぎ だいにいんりょう にんじん ほししいたけ	25 703		6日(金) 七夕 七夕は、年に一度「織姫」と「彦星」 が天の川を渡って出会うことができ る日と言われています。給食では七 夕汁を出します。汁の中に入ってい るそうめんは天の川と織姫の織る絹 糸を、焼き麩は星をイメージしてい ます。
9	月	ゆかりごはん			肉じゃが 焼きししゃも(2本) ごま和え	だいにいんりょう ぶたにく からふとししゃも	こめ あぶら じゃがいも さとう ごま	あかしそ しょうが たまねぎ にんじん しらたき ほうれんそう もやし	28.3 861		
10	火	ごぼう入り ドライカレー (ご飯)			(ごぼう入りドライカレー) コーンサラダ すいか	ぶたにく だいにいんりょう	こめ あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ こまつな コーン すいか	27.5 784		
11	水	米粉丸パン			野菜と大豆のスープ煮 ウィンナーのケチャップソース キャベツとにんじんのサラダ	だいにいんりょう ベーコン だいにいんりょう ウィンナー	こめこパン じゃがいも でんぶん ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	25.5 895		10日(火) ごぼう入りドライカレー ドライカレーに細かく切ったごぼうを 加えて作ります。ごぼうの食感と風 味が変わって、普通のドライカレーと はまた違った味わいが出ます。噛み 応えもありますので、しっかり味わっ て食べてください。
12	木	ご飯			吉野汁 鰯の甘辛味噌がけ 糸寒天のサラダ	だいにいんりょう とりにく とうふ あじ あかみそ かんてん	こめ あぶら でんぶん さとう	にんじん こんにゃく ぶなしめじ こまつな ねぎ もやし	32 761		
13	金	ご飯			四川風麻婆豆腐 春雨の中華サラダ 冷凍パイ	だいにいんりょう ぶたにく テンメンジャン あかみそ はちょうみそ とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが ねぎ きくらげ にんじん チンゲンサイ パイナップル	34 823		

日	曜日	献立名			主な食材料			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	備考	献立について
		主食 つけるもの	飲み物	食器具	主に体をつくる ものになる食品	主にエネルギーの ものになる食品	主に体の調子を整える ものになる食品			
和歌山県の郷土料理										
17	火	ご飯	いちご 豆乳	箸	豆腐と小松菜の味噌汁 さんまの蒲焼き すろっぼ	だいずいんりょう あかみそしろみそ とうふさんま あぶらあげ	こめ あぶら でんぶん さとう	こまつな ねぎ しょうが だいこん にんじん	27.9 898	17日(火) 和歌山県の郷土料理 和歌山市の毛見・布引地域は大 根とにんじんの産地です。すろっぼ は、大根とにんじんをせん突きという 道具で突き、油揚げと一緒に煮た料 理です。大根とにんじんを千六本(せ ん切りのこと)に刻んだ料理なので、 「せんろっぼん」が「すろっぼ」にな まったのではないかと言われていま す。
18	水	スパゲティ ミートソース (米粉めん)	豆乳	フォーク スプーン	(ミートソース) アーモンドサラダ すいか	ぶたにく だいずいんりょう	こめこめん オリーブあぶら あぶら さとう アーモンド	にんにくしょうが セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり きピーマン すいか	31.6 793	
19	木	ハムピラフ	豆乳	フォーク スプーン	ミネストローネ 鶏の唐揚げ フルーツ白玉	ハム だいずいんりょう ベーコン とりにく	こめ あぶら じゃがいも こめコマカロニ でんぶん しらたまもち さとう	あかピーマンピーマン にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが りんご もも ようなし	31.2 865	
※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度7月分の給食費の口座引き落としは、7月31日(火)です。納め忘れのないようお願いいたします。					福生市の 平均栄養価	エネルギー 820 キロカロリー	たんぱく質 29.2 グラム			



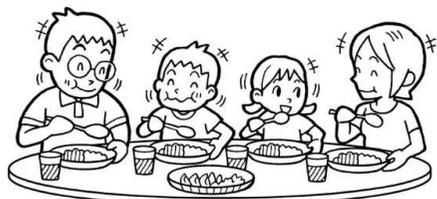
夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。



★ 夏休み ★ 家族のために ★ ごはんをつくってみよう! ★

- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする
- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



スポーツ時の昼ごはん

選 択 コ ン ビ ニ ン 德

選 択 ポ イ ン ト

休日の部活動などの時、コンビニで昼食を選ぶ場合も栄養バランスに気をつけましょう。おにぎりやパンだけ、揚げ物ばかりだけでは栄養が偏ってしまいます。飲み物を牛乳やお茶にしたり、ヨーグルトや果物などを追加したりして、栄養バランスをととのえる工夫をしてみましょう。