

# 7月分 予定こんだてひょう

日(曜)	牛乳	献立	おもなざいりょう			栄養価 kcal たんぱく質(g)
			赤☆血や肉になるもの	黄☆熱や力になるもの	緑☆体の調子をととのえるもの	
1 火		パプリカライス		こめ バター		626
		クリームソース	とりにく いか えび ぎゅうにゅう しろはなまめ	あぶら こむぎこ バター	にんじん たまねぎ マッシュルーム	
		こまつなサラダ		あぶら さとう	こまつな キャベツ たまねぎ ホールコーン	24.6
		れいとうみかん			みかん	
2 水		ごはん		こめ		583
		いわしのしょうがに	いわし	さとう	しょうが	
		みそけんちんじる	とうふ みそ	じゃがいも こんにやく あぶら	だいこん にんじん ねぎ こまつな	22.7
		なめたけあえ			こまつな キャベツ もやし えのきたけ	
3 木		ごはん		こめ		594
		マーボーどうふ	とうふ ぶたにく みそ	あぶら さとう でんぷん	たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく にんじん ほししいたけ しょうが	
		はるさめサラダ		はるさめ さとう あぶら	だいこん きゅうり にんじん こまつな	25.1
4 金		わふうスパゲッティ	ぶたにく ペーコン いか のり	スパゲッティ あぶら	にんにく たまねぎ しめじ にんじん しいたけ ピーマン	584
		しおキャラメル ビーンズポテト	だいた	さつまいも でんぷん あぶら さとう バター		
		かいそうサラダ	かいそうミックス	さとう あぶら	だいこん ホールコーン きゅうり	23.2
7 月		<p>7月7日は七夕です。七夕は、季節の変わり目を表す『節句』の1つで、中国の古い伝説がもとになっているといわれています。この日は、織姫と彦星は1年に1度だけ天の川で会えるという言い伝えがあります。願い事を書いた短冊を笹に飾ったり、天の川に見立てたそうめんを入れたすまし汁を食べたりする風習があります。</p>				563
		ちらしずし	えび たまご のり	こめ さとう	にんじん ほししいたけ かんぴょう さやいんげん	
		さわらのさいきょうやき	さわら みそ	さとう		25.6
		あまのがわじる	とうふ	そうめん	にんじん だいこん たまねぎ	
ほしのソーダゼリー		ほしのソーダゼリー				
8 火		ごはん		こめ		606
		なまあげのちゅうかに	なまあげ ぶたにく	さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン しょうが たけのこ ほししいたけ にんにく	
		だいこんときゅうりの ピリからあえ		さとう あぶら	きゅうり だいこん	24.4
9 水		<p>とうもろこしは、夏が旬の野菜です。名前の由来は、中国(唐)から伝わった『モロコシ』という植物に似ていたことからきています。主な栄養素は炭水化物で、他にもビタミンB1、B2、Eなども含んでいます。 この日は、1年生がとうもろこしの皮むきを行います。</p>				584
		ごもくうどん (じごなうどん)	ぶたにく なると あぶらあげ	じごなうどん さとう	にんじん ほししいたけ ねぎ えのきたけ	
		しゃりしゃりだいた	だいた	こむぎこ でんぷん あぶら さとう		24.9
		むしとうもろこし			とうもろこし	
10 木		ツイストパン		ツイストパン		638
		とりにくのクリームに	とりにく ぎゅうにゅう しろはなまめ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	にんじん たまねぎ	
		コーンサラダ		あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ ホールコーン	28.1

11 金		<p>～沖縄県郷土料理～          ジューシーは、沖縄県の伝統的なごはんです。ごはんの硬さによって呼び名が変わり、炊き込みごはんを『クファ ジューシー』、雑炊を『ヤファラジューシー』といいます。          グルクンは、沖縄の方言での呼び名で、正式名称をタカサゴ（高砂）といいます。体の色は青みがかった銀色をしていて、沖縄県の県魚に指定されています。          もずくは、海藻の一種で、日本でとれるもずくのほとんどが沖縄県のきれいな海で育てられたものです。給食では、もずくを使ったもずく汁を提供します。          シークワサーは、ヒラミレモンとも呼ばれる、みかんの仲間の果物です。沖縄県の言葉でシーは『お酢』、クワースンは『食べさせる』という意味があります。酸味があるため、調味料やジュースの原料に使われます。沖縄県ではシークワサーが自生しています。</p>			577	
		ジュューシー	ぶたにく こんぶ さつまあげ	こめ あぶら	ほししいたけ いら	24.8
		グルクンフライ	グルクン	パンこ でんぶん あぶら こむぎこ		
		もずくじる	もずく	あぶら	ねぎ にんじん えのきたけ	
シークワサーゼリー		シークワサーゼリー				
14 月		シュガーあげパン		こめこコッペパン さとう あぶら		650
		ポークビーンズ	ベーコン ぶたにく だいず チーズ	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト にんにく	
		こんにゃくサラダ		こんにゃく あぶら さとう	キャベツ きゅうり	27.3
15 火		わふうあんかけごはん	ぶたにく いか あぶらあげ	こめ あぶら さとう でんぶん	キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ にんじん	577
		とうふとわかめの みそしる	とうふ わかめ みそ		ねぎ	
		おかかあえ	かつおぶし	さとう	こまつな キャベツ もやし えのきたけ	25.8
16 水		ごはん		こめ		666
		なつやさいカレー	ぶたにく チーズ	じゃがいも こむぎこ パター あぶら	なす かぼちゃ たまねぎ セロリー にんじん ビーマン りんご にんにく しょうが トマト	
		えだまめサラダ		あぶら さとう	キャベツ ホールコーン えだまめ きゅうり たまねぎ	22.5
		メロンシャーベット		メロンシャーベット		

献立は、都合により変更することがあります。

平均栄養量	
エネルギー (kcal)	604
たんぱく質 (g)	24.9



## 夏休み中の食生活に気をつけよう

もうすぐ夏休みが始まります。規則正しい生活を心がけ、楽しい夏休みを過ごしましょう！

### 水分をしっかりとりよう

毎日暑い日が続いています。汗をかくと、体の中の水分量が減少し、頭痛やめまいが起こるほか、熱中症の危険性も高まります。そのため、こまめな水分補給が大切です。のどが渇いていなくても時間を決めて飲むのがおすすめです。特に、運動や外遊びをする時は、汗をかく前から飲んでおきましょう。飲み物の種類は水や麦茶がおすすめです。スポーツドリンクも良いですが、500mLあたり角砂糖6～8個分の糖分を含むため、飲みすぎには注意しましょう。



### 夏が旬の食材を食べよう

夏が旬の野菜や果物は水分やミネラルを多く含むため、体の熱をとる効果があります。また、旬の食材はその時期が最もおいしい時期でもあります。おいしく食べて暑い夏を乗り切りましょう！



きゅうり



なす



ピーマン



えだまめ



とうもろこし



すいか



メロン