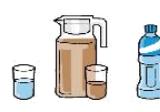


日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群
1	火	白ごはん	牛乳	ミートボールのケチャップ煮 かぼちゃと大豆のサラダ 華風コーンスープ			とりにく ぶた肉 大豆 たまご ハム	牛乳 チーズ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ れんこん きゅうり コーン 干しいたけ	米 片栗粉 パン粉 さとう 米粉	マヨネーズ	880 Kcal 34.3 g 28.6 g 2.2 g
2	水	白ごはん	牛乳	サワラのかば焼き風 もやしのごま酢和え ピリ辛みそ汁			さわら ぶた肉	牛乳 青のり	にんじん	しょうが もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう	油 ごま	813 Kcal 32.7 g 23.4 g 1.6 g
3	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のチリソース 切干大根とひじきのサラダ 夏のっぺい汁			とりにく ツナ ちくわ 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ 冬瓜 にんにく しょうが 切干大根 ねぎ きゅうり なす	米 小麦粉 片栗粉 さとう	油 ごま油	936 Kcal 33.3 g 32.8 g 2.5 g
4	金	五目 チャーハン	牛乳	五目ナムル ワタンスープ			焼き豚 卵 ぶた肉	牛乳 ひじき チーズ	にんじん チンゲン菜 赤ピーマン こまつな	たまねぎ キャベツ グリーンピース はくさい コーン しょうが ねぎ にんにく きゅうり しめじ	米 さとう 小麦粉	油 ごま油	730 Kcal 25.9 g 19.3 g 2.7 g
7	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグトマトソース 野菜の昆布和え そうめん汁 天の川ゼリー			とりにく 豆腐	牛乳 塩昆布 寒天	にんじん オクラ トマト	たまねぎ しょうが マッシュルーム キャベツ きゅうり 干しいたけ	米 さとう 片栗粉 そうめん	油	797 Kcal 26.8 g 20.9 g 3.3 g
8	火	鮭 チャーハン	牛乳	きんぴらごぼう 豆腐のみそ汁			とりにく さけ 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	えだまめ しめじ ごぼう たまねぎ	米 こんにゃく さとう	油 ごま ごま油	794 Kcal 34.2 g 24.2 g 2.2 g
9	水	白ごはん	牛乳	枝豆シューマイ マーボーナス 中華スープ			とりにく たら ぶた肉	牛乳	にんじん にら	たまねぎ 干しいたけ えだまめ なす えのき キャベツ たけのこ しょうが にんにく	米 片栗粉 パン粉 さとう 小麦粉	油 ごま油	769 Kcal 24.3 g 19.3 g 1.3 g
10	木	白ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ キャベツの甘酢和え さつま汁			とりにく ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが キャベツ ねぎ ごぼう だいこん	米 さつまいも 片栗粉 米粉 さとう こんにゃく	油 ごま	873 Kcal 31.4 g 27.9 g 1.6 g
11	金	白ごはん	牛乳	サバのカレー揚げ 切干大根サラダ みそ汁 バナナ			さば ハム 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	しょうが 切干大根 キャベツ バナナ	米 じゃがいも 小麦粉 片栗粉 さとう	油	977 Kcal 33.5 g 31.0 g 2.2 g
14	月	白ごはん	牛乳	いわしハンバーグ玉ねぎソース 牛肉とじゃがいもの金平 鶏団子スープ			いわし ぎゅう肉 とりにく	牛乳	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく はくさい えのき	米 じゃがいも さとう 片栗粉	油 ごま	809 Kcal 33.5 g 20.6 g 2.5 g
15	火	キムタク チャーハン	牛乳	のり塩ポテト 中華スープ			ぶた肉 大豆 豆腐	牛乳 青のり	こまつな	キムチ ねぎ たくあん コーン たまねぎ しいたけ	米 麦 片栗粉 じゃがいも	油	837 Kcal 30.1 g 24.1 g 2.2 g
16	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の甘酢 ラタトゥイユ みそ汁			とりにく たまご ベーコン	牛乳	ピーマン トマト こまつな	にんにく ズッキーニ なす えのき たまねぎ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう 片栗粉	油 オリーブ油	818 Kcal 33.0 g 25.4 g 2.2 g
17	木	白ごはん	牛乳	西京焼き ウインナーのいんげん炒め 野菜スープ オレンジ			ホキ ウインナー とりにく	牛乳	にんじん いんげん かぼちゃ こまつな	たまねぎ キャベツ オレンジ	米 さとう	油	808 Kcal 34.1 g 23.4 g 2.2 g
18	金	夏野菜の ドライ カレー	牛乳	フルーツポンチ			ぶた肉 大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト 黄ピーマン 赤ピーマン	にんにく しょうが みかん たまねぎ なす黄桃 ひよこ豆 バイン バナナ いちご果汁 ぶどう果汁	米 麦	油	929 Kcal 26.2 g 21.9 g 2.0 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
 ※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6つの基礎食品群に分けて記載しています。
 ※栄養基準量は、生徒の身長から標準体重を割り出し、必要と推定される栄養量を算出して決定しています。

今月の平均値	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
841	31	25	2.2	
栄養基準量	840	27~42	19~28	2.5未満

熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む？</p>  <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む？</p>  <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。</p>	<p>飲む量は？</p>  <p>運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。</p>
--	--	---

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1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。



7月7日の給食は七夕にちなんだ献立になっています。お楽しみに♪

