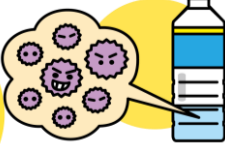


日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょくつけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しつ g	しょくえん g
1	月	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに やしししゃも カリカリうめあえ	ぎゅうにゅう とりひきにく さつまあげ ししゃも	かぼちゃ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ きゅうり うめ	ごめ じゃがいも さとう あぶら	623	25.5	23.8	2.1
2	火	ごはん	牛乳	やきにくソテー ミルクかりんとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン エリンギ	ごめ あぶら さつまいも さとう	710	25.8	27.8	1.5
3	水	しょくパン (2まい)	牛乳	セルフツナサンド(ツナサラダ) スライスチーズ コンソメスープ	ぎゅうにゅう まぐろ チーズ チキンウインナー	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな	しょくパン マヨネーズ じゃがいも	631	28.0	44.4	3.2
4	木	ごはん てつっこひじき	牛乳	ゴーヤチャンプルー わかめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし わかめ まぐろ ひじき	ゴーヤ にんじん キャベツ もやし きゅうり コーン	ごめ あぶら さとう ごまあぶら ドレッシング	604	26.7	28.5	1.7
5	金	ごはん	牛乳	ほしがたハンバーグのトマトソース ゆでやさい たなばたそうめん	ぎゅうにゅう ハンバーグ なると	キャベツ もやし にんじん えのきたけ オクラ ねぎ	ごめ さとう ドレッシング そうめん	602	22.5	23.6	2.5
8	月	(ごはん)	牛乳	なつやさいカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく かぼちゃ にんじん たまねぎ なす えだまめ りんご みかん もも パインアップル ナタデココ	ごめ あぶら じゃがいも カクテルゼリー オレンジジュース	671	22.0	23.2	1.9
9	火	ごはん	牛乳	とりにくのこうみやき こまつなのちりめんあえ きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぎゅうにく くきわかめ さつまあげ だいず	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし ごぼう にんじん さやいんげん	ごめ ごま さとう ごまあぶら こんにゃく	641	28.2	29.9	2.1
10	水	しょくパン	牛乳	スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー こなチーズ チキンハム	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり えだまめ	しょくパン スパゲッティ あぶら ドレッシング	592	25.0	28.1	3.1
11	木	ごはん	牛乳	あじフライ ポイルやさいバックソース とんじる	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく みそ	キャベツ にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごめ あぶら こんにゃく さつまいも	622	24.2	23.4	2.2
12	金	キムチ チャーハン	牛乳	ポークしゅうまい はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい チキンハム	にんにく ほうさいキムチ ほうさい にんじん ねぎ こまつな たまねぎ コーン	ごめ ごまあぶら ごま さとう はるさめ	591	23.4	28.8	3.2
16	火	わかめごはん	牛乳	こうやどうふのたまごとし キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ さつまあげ たまご あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ さやいんげん きゅうり	ごめ あぶら じゃがいも さとう ごま	659	28.5	27.9	3.0
17	水	しょくパン	牛乳	とりにくのトマトにこみ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ チキンハム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも あぶら さとう マカロニ マヨネーズ	622	27.6	38.2	2.9
18	木	ごはん	牛乳	あおのりからあげ イタリアンサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり とうふ あぶらあげ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	ごめ でんぶん あぶら ドレッシング こんにゃく	681	28.0	33.4	2.1
19	金	ごはん	牛乳	マーボーなす こまつなのナムル シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あつあげ みそ さつまあげ	しょうが にんにく ねぎ なす にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ こまつな もやし	ごめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま シークワサーゼリー	628	23.3	24.1	2.5

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



《 次回の学校給食費の振替日(納期限) 》
7月31日(水)(令和6年度6月分)
 振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。
 また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。