



日	曜日	献立		体内での働き				おもにエネルギーのもとになる	
		主食	おかず	1群 魚・肉・卵・豆	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	5群 米・パン・麺・いも	6群 油脂
1	火	*食物繊維たっぷり献立* 黒糖パン★	なすとトマトのグラタン チキンサラダ ミネストローネ	鶏ささみ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト ピーマン	きゅうり キャベツ にんにく 玉ねぎ なす	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも 米粉マカロニ 砂糖 グラタン	ナエックマヨネーズ オリーブ油
2	水	ごはん	さばのごまだれ焼き ピーマンのじゃこ炒め 切干大根のみそ汁	さば 豆腐 みそ	牛乳 わかめ しらす干し	ピーマン にんじん ねぎ	もやし 切干し大根 玉ねぎ	米 砂糖	ごま ごま油
3	木	ごはん	肉団子の甘酢がらめ なすのみそ炒め 中華スープ	肉団子 豚ひき肉 みそ 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	なす 玉ねぎ たけのこ	米 砂糖 でんぷん	油
4	金	*減塩献立* ごはん	豚肉のスパイスソテー ポテトのチリソース風味 レタススープ	豚肉 ベーコン	牛乳	ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんじん	キャベツ にんにく 玉ねぎ レタス	米 じゃがいも でんぷん 砂糖	油
7	月	*セブタ献立* カルシウムたっぷり献立* ごはん	星型照り焼きハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物 魚そうめん汁 セブタゼリー	ハンバーグ 糸かまぼこ 豆腐 魚そうめん	牛乳 わかめ	にんじん オクラ	きゅうり しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 でんぷん セブタゼリー	ごま
8	火	ソフト麺 (和風五目ソフトめん)	和風五目汁 きすの天ぷら しめじと小松菜の和えもの	鶏肉 油揚げ かまぼこ きすの天ぷら	牛乳	にんじん ねぎ こまつな	白菜 玉ねぎ 干しいたけ もやし しめじ	ソフト麺 砂糖	油 ごま ごま油
9	水	ごはん (キムチごはん)	キムチごはんの具 さやいんげんのナムル 具入りワンタンスープ りんごヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら さやいんげん ねぎ	にんにく もやし 白菜キムチ 玉ねぎ 白菜 りんご	米 ワンタン 砂糖	油 ごま油 ドレッシング
10	木	*鉄分たっぷり献立* ごはん	いわしのかば焼き 赤こん入きんぴらごぼう 冬瓜のすまし汁	いわし 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	ごぼう 赤こんにゃく えのきたけ 冬瓜	米 でんぷん 砂糖	油 ごま ごま油
11	金	ごはん	鶏肉のから揚げ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	米 でんぷん じゃがいも	油 和風ドレッシング
14	月	ごはん	春巻き もやしの中華和え マーボーなす	春巻き 豚ひき肉 大豆ミンチ 豆腐 みそ	牛乳	こまつな にんじん ピーマン	もやし 玉ねぎ たけのこ なす しょうが にんにく	米 砂糖 でんぷん	油 ごま油
15	火	*お誕生献立* 食パン★	プロヴァンス風チキン コールスローサラダ フルーツポンチ メーブルジャム	とり肉	牛乳	トマト パジル にんじん	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし みかん もも パインアップル	食パン 砂糖 カクテルゼリー メーブルジャム	オリーブ油 ドレッシング
16	水	ごはん	揚げ米粉ぎょうざ ごぼうサラダ 春雨スープ かつおふりかけ	米粉ぎょうざ 鶏ささみ 焼き豚 かつおふりかけ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ごぼう きゅうり 玉ねぎ たけのこ	米 春雨	油 ナエックマヨネーズ ごま
17	木	*ふるさと給食* ごはん (竜王産夏野菜カレーライス)	夏野菜カレー ほうれん草オムレツ★ 海藻サラダ	鶏肉 オムレツ 糸かまぼこ	牛乳 海藻ミックス	にんじん かぼちゃ ピーマン 枝豆 ほうれん草	にんにく 玉ねぎ なす きゅうり キャベツ	米	カレー ドレッシング

*材料入荷等の都合により、献立が変更になる場合があります。
*行事等による給食の中止は、学校からのおたより等で確認してください。
*★印の付いている献立は、アレルギー対応食の提供があります。
*スプーンマークはスプーン持参の参考につけています。

【情報発信について】
給食センターでは、Instagramで毎日の給食献立
などを発信しています。ぜひご覧になって下さい。



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を
元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、
脳の働きが活発に
なり、宿題や勉強
に集中しやすくな
ります。



◆栄養のバランスも意識し
てみましょう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いた
と感じる前に、こまめに飲みま
しょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの
渇きを感じにくいため、特に意識
して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘
くないもの、カフェインを含ま
ないものにしましょう。



3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を
決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎない
ようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足
しがちな栄養素を補う
のもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。
食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。



7/7セブタ「そうめん」に込める願い

セブタには、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う
風習があります。これは、中国の伝説と食べ物由来するもので、
もとはそうめんではなく、「素餅」というお菓子が食べられていま
した。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形に
ねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにとると、
栄養のバランスが良くなります！