



| 日付 | 献立名 | 食品の主なはたらき | | | | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) |
|-----------|---|----------------------------|--------------------------------------|---|---|-------------------------|
| | | エネルギーのもとになる | 体をつくるもとになる | 体の調子を整えるもとになる | その他 | |
| 3 (月) | <半夏生にちなんで> ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 ひじきのり佃煮 | 精白米 じゃがいも 上白糖 | 牛乳 牛肉ミンチ 高野豆腐 たこ スライス カットわかめ ひじきのり佃煮 | たまねぎ かぼちゃ 冷凍さやいんげん キャベツ きゅうり | 酒 しょうゆ みりん* 水 酢 | 576 24 |
| 4 (火) | <季節の料理> 冷麺 牛乳 ホキと大豆のチリソース煮 冷凍黄桃 | 学校給食用中華めん でん粉 油 上白糖 ごま油 | ロースハム千切り カットわかめ 牛乳 ホキ角切り 冷凍だいたず | きゅうり にんじん ホールコーン 冷凍 りょくとうもやし にんにく しょうが 冷凍 黄桃 | 中華めんのタレ ケチャップ しょうゆ トウバンジャン 酒 水 | 689 33.3 |
| 5 (水) | <産地消給食> ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁 | 精白米 塩こうじ 上白糖 | 牛乳 さけ カットわかめ しらす干し 小 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ | きゅうり キャベツ みょうが たまねぎ にんじん なす ねぎ | 酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水 | 528 29.2 |
| 6 (木) | ツナサンド 牛乳 トマトスープ ブルーネ | ソーイブレッド ノンエッグマヨネーズ小袋 8g | まぐろ 水煮 牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮 | たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく にんじん トマト レタス パセリ ブルーネ個袋 | 食塩 こしょう 白 しょうゆ チキンブイオン 水 | 539 24.2 |
| 7 (金) | <七夕にちなんで> ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー | 精白米 つきこんやく 上白糖 そうめん 七夕ゼリー | 牛乳 若鶏肉もも カツ用 赤みそ さつま揚げ ちらし蒲鉾 | しそ葉 ねり梅 ごぼう にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス オクラ | 酒 みりん* しょうゆ 一味 すた塩 食塩 削りぶし(だし) だし 昆布 水 | 614 25.6 |
| 10 (月) | ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル | 精白米 ごま油 上白糖 | 牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ | キャベツ たまねぎ はくさい キムチ にら りょくとうもやし こまつな にんじん きくらげスライス 白ねぎ にんにく | しょうゆ 酒 酢 | 536 25.6 |
| 11 (火) | ごはん 牛乳 夏野菜のピリ辛炒め わかめスープ 冷凍みかん | 精白米 上白糖 でん粉 ごま油 | 牛乳 豚肉もも 赤みそ 豆腐 塩蔵わかめ | にんにく にんじん キャベツ たまねぎ なす 青ピーマン 黄ピーマン たけのこ ゆで 乾しいたけスライス ねぎ 冷凍みかん | しょうゆ みりん* 酒 トウバンジャン チキンブイオン 食塩 こしょう 白 水 | 557 24.1 |
| 12 (水) | <地場産物を使って・季節の料理> 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け こまつなと昆布の炒め煮 とうがん汁 | アルファ一化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油 | 牛乳 あじ 切身 塩昆布 若鶏肉もも きざみ 油揚げ | たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 こまつな キャベツ にんじん 乾しいたけスライス 冬瓜 えのきたけ | しょうゆ 酢 一味 食塩 削りぶし(だし) だし 昆布 水 | 566 26.6 |
| 13 (木) | パン 牛乳 ベーコン煮 フルーツミックス 棒チーズ | コッペパン じゃがいも 上白糖 ダイスゼリー | 牛乳 ベーコン 豚肉もも 棒チーズ 10g | にんじん たまねぎ マッシュルーム レトルト キャベツ みかん 缶詰 星型ナタデココ | 食塩 ピューレー こしょう 白 ケチャップ ウスターソース 水 | 637 24.4 |
| 14 (金) | ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきと切干し大根のあえもの 油揚げのみそ汁 | 精白米 上白糖 ごま油 | 牛乳 豚肉ロースカツ用 ひじき 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ | しょうが 切干しだいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ | みりん* しょうゆ 酒 水 酢 煮干し(だし) | 608 27.3 |
| 18 (火) | 夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん | 精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油 | 牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小 | にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん 生 キャベツ きゅうり にんじん 冷凍みかん | カレー粉 食塩 こしょう 白 カレールー ウスターソース ケチャップ チキンブイオン 水 しょうゆ 酢 | 612 23.4 |
| 19 (水) | いわしの甘辛丼 牛乳 キャベツのあえ物 えのきたけのみそ汁 | 精白米 でん粉 油 上白糖 | いわし 開き 牛乳 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 赤みそ 中みそ | しょうが キャベツ 干切たくあん漬 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | みりん* しょうゆ 酒 水 煮干し(だし) | 581 25.3 |



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな チンゲンサイ オクラ かぼちゃ
キャベツ きゅうり じゃがいも たまねぎ
トマト なす にんにく ねぎ 青ピーマン

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日
(飲用牛乳を除く)

5日、10日、11日、14日、19日



熱中症予防 4つのポイント

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

| | | | |
|------------|-------------|-------------|------------|
| 暑さを避ける | 日差しを避ける | 水分・塩分補給 | 体調を整える |
|------------|-------------|-------------|------------|



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

| | | |
|---------------------------|------------------------|--------------------------|
| 夏休みの食生活 気をつけたいポイント | なんでも食べて丈夫な体をつくろう | つめ(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう |
| やさしい(野菜)をしっかり食べよう | すいぶん(水分)補給をこまめにしよう | みんなでお食事をする機会をつくろう |