



小学校 7月分 学校給食献立表

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て			主に体をつくる もとになる食品 (あか)	主に体の調子を整える もとになる食品 (みどり)	主にエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
		主 食 等	乳 類	副 食					
1	水	せかいのりょうり メキシコ むぎごはん (メキシカンライス)	○	メキシカンライスのぐ ポソレ のおむヨーグルト	ベーコン だいず ギョウにゅう ギョウにく ふたにく ヨーグルト ミックスビーンズ	にんじん パセリ コーン たまねぎ パプリカ ピーマン にんにく しょうが トマト	こめ むぎ じゃがいも	630	★1日は、メキシコの料理です。メキシカンライスは代表的な米料理で、トマトとスパイスがきいています。ポソレは、どうもろこしと豆がたっぷり入ったスープです。メキシコではどうもろこしと豆は、欠かせない食材です。
2	木	ごはん	○	カレーふうみにくじゃが きゅうりとわかめのごますあえ	ぶたにく ギョウにゅう ひよこまめ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが きゅうり もやし	こめ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	604	★7月7日は七夕です。1年に1度だけ、ひこぼしとおひめが出会うことができる日です。7日の給食は、天の川の星をイメージして、星形の食べ物が登場します。さがしてみよう！
3	金	ワンローフパン チョコだいずクリーム	○	ツナマヨオムレツ あまなつサラダ ラビオリスープ	たまご ツナ ギョウにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ パセリ あまなつみかん キャベツ	ワンローフパン チョコだいずクリーム こむぎこ パンこ マヨネーズ さとう じゃがいも なたねあぶら	570	
6	月	ごはん	○	はるまき ひやしちゅうかふうサラダ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく ギョウにゅう ベーコン ハム たまご	にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ にら にんにく エリンギ コーン ほうれんそう きくらげ きゅうり キャベツ	こめ はるさめ なたねあぶら でんぶん さとう ごま こむぎこ こめこ ごまあぶら	614	
7	火	こくとうコッペパン	○	ほしがたハンバーグ・1しよくケチャップ アーモンドサラダ/なつやさいのたなばたスープ たなばたパインゼリー	とりにく ギョウにゅう ぶたにく ウインナー	トマト たまねぎ にんにく にんじん しょうが きゅうり オクラ キャベツ パイン	こくとうパン アーモンド さとう なたねあぶら じゃがいも	608	
8	水	ごはん	○	いわしのしょうがに オクラのごますあえ わふうはるさめじる	いわし ギョウにゅう かまぼこ わかめ とうふ	にんじん しょうが ねぎ しいたけ オクラ きゅうり	こめ さとう なたねあぶら でんぶん ごま はるさめ	585	★9日は宮崎県の料理です。宮崎と言ったらチキン南蛮は有名なですね。切干大根は宮崎県の特産品です。かねんしゅいは、さつまいもが入った汁で、宮崎県の郷土料理です。
9	木	みやざきけんの りょうり ごはん	○	チキンなんばん・1しよくタルタルソース きりぼしだいこんのうまにかねんしゅい	とりにく ギョウにゅう とうふ みそ	にんじん しょうが こんにやく ねぎ ごぼう さやいんげん きりぼしだいこん	こめ でんぶん なたねあぶら こむぎこ さとう タルタルソース さつまいも	659	
10	金	ピタパン (ピタサンド)	○	チリコンカン かぼちゃサラダ れいとうみかん	あかいんげんまめ ギョウにゅう だいず ふたにく ハム	にんじん たまねぎ きゅうり トマト コーン かぼちゃ みかん	ピタパン なたねあぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	560	
13	月	ごはん	○	とりにくとえだまめのレモンあげ とうがんのスープ	とうふ ギョウにゅう とりにく	にんじん とうがん たまねぎ ねぎ きくらげ レモン えだまめ	こめ なたねあぶら でんぶん さとう	631	★15日で、1学期の給食はおわりです。1学期の給食最終日は夏野菜がいっぱいのカレーです！しっかり食べて暑さに負けない体をつくっていきましょう！また、夏休みになっても、規則正しい食生活を心がけましょう。
14	火	せわりコッペパン (2しよくドッグ)	○	やきウインナー ツナマヨサラダ コンソメスープ	ウインナー ギョウにゅう ベーコン ツナ	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ えのきたけ きゅうり	コッペパン マヨネーズ	575	
15	水	むぎごはん (なつやさいカレーライス)	○	なつやさいカレー フルーツアンドゼリー	ぶたにく ギョウにゅう とうにゅう	ピーマン にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ えだまめ コーン トマト りんご みかん パイン おうとう	こめ むぎ なたねあぶら じゃがいも さとう	638	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★7月の鞍手町の地場産物は「きゅうり、じゃがいも、なす、トマト」を予定しています。



朝ごはんを食べる習慣をつけましょう

いよいよ本格的な夏の始まりです。夏バテを防ぐには、食事・睡眠をしっかりとることが大切です。特に、1日の始まりの食事である朝ごはんは毎日かかさず食べましょう。夏休みも元気に過ごしてくださいね☆

朝ごはんをしっかり食べると...

のう えいよう
脳に栄養がいき、
べんきょう しゅうちゅう
勉強に集中できる。

からだ あたた
体が温まり、
げんき かつどう
元気に活動できる。

こころ み
心が満たされ、
きき お
やる気が起きる。



夏バテ予防には、栄養と休養が大切です。

こんな症状があったら、夏バテかも...

授業中にボーッとしてしまう。
勉強に集中できない。

おなかの調子が悪い。

夏バテを防ぐ・治すためには...

バランス良く食べる。

水分補給をこまめにする。

冷房の設定温度に気をつける。

☆パッと食べられる おすすめ朝ごはん ☆

時間がない朝でも、サツと出してパツと食べられるものがおすすです！

ごはんだけ、パンだけ(炭水化物のみ)よりも、たんぱく質やビタミンもとれるよう意識しましょう。



納豆ごはん、卵かけごはん



ひややっこ



ヨーグルト



くだもの



きゅうりサラダ、プチトマト



インスタントの汁もの