

7月予定献立表



志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品						
				赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類	
1金	ごはん	鯖の塩焼き ひじきの炒め煮 アップルシャーベットの 卵とコーンのスープ●	○	塩鯖 大豆 油揚げ 卵●	牛乳▲ 小芽ひじき	人参	干し椎茸 コーン 玉ねぎ	ごはん こんにゃく 砂糖 でんぷん アップルシャーベットの	油	
4月	食パン▲	粗挽きウインナー (2) 豆いろいろサラダ フルーツポンチ スライスチーズ▲	○	粗挽きウインナー ひよこ豆 赤いんげん豆	牛乳▲ スライスチーズ▲		胡瓜 きゃべつ みかん パイナップル バナナ	食パン▲ 砂糖 カクテルゼリー サイダー		
5火	ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれがけ■ 小松菜ときゃべつのひだし さつまい	○	揚げ出し豆腐 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ ねぎ 大根 干し椎茸	ごはん さつまい 砂糖 こんにゃく 白ごま■	油	
6水	コッペパン▲	ハンバーグ 野菜サラダ 天の川スープ セタゼリー	○	ハンバーグ 豚肉	牛乳▲	人参 オクラ	きゃべつ 胡瓜 干し椎茸 玉ねぎ	コッペパン▲ 砂糖 春雨 セタゼリー	油	
7木	ごはん	えびシューマイ (2) ●◆ 拌三絲■ 麻婆豆腐 カシューナッツ■	○	えびシューマイ●◆ 豚肉 赤みそ 絹ごし豆腐	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン 生姜 にんにく 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ ねぎ	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん カシューナッツ■	ごま油■ 油	
8金	ごはん	赤魚のたれがけ 青菜のごま和え■ かぼちゃのみそ汁	○	赤魚 油揚げ みそ	牛乳▲ 煮干し	小松菜 南瓜	生姜 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ	ごはん でんぷん 砂糖	油 白ごま■	
11月	ごはん	鶏肉の香り揚げ カラフルソテー なめこのすまし汁 すいか	○	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ うるめ削り	赤ピーマン ピーマン 人参	生姜 きゃべつ コーン なめこ ねぎ すいか	ごはん でんぷん 手まり麩	油	
12火	麦ごはん	オムレツ● ごまごまサラダ■ 夏野菜のカレー▲	○	豚肉 オムレツ●	牛乳▲	かぼちゃ 人参 ピーマン	なす 玉ねぎ にんにく 胡瓜	ごはん 砂糖 白ごま■ 黒ごま■	油 カレールウ▲	
13水	米粉入りパン▲	いかのかりん揚げ ブルーベリーゼリー 胡瓜とコーンのサラダ■ きゃべつのもちもちスープ	○	いか ベーコン	牛乳▲	人参	胡瓜 コーン きゃべつ 玉ねぎ しめじ	米粉入りパン▲ 砂糖 でんぷん 白玉団子 ブルーベリーゼリー	油 白ごま■	
14木	ごはん	ひよこ豆の揚げがらめ 青菜ときゃべつのひだし 米粉のみそシチュー▲ ミックスナッツ	○	ひよこ豆 高野豆腐 ベーコン みそ	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ マッシュルーム 玉ねぎ コーン	ごはん でんぷん 砂糖 上新粉	油 マーガリン▲ ミックスナッツ■	
15金	ごはん	ししゃものフライ 三色和え 太きゅうりのぞぼろ煮 干しブルー	○	ししゃもフライ 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	小松菜 人参	きゃべつ 生姜 太きゅうり 玉ねぎ 干し椎茸 プルーン	ごはん じゃが芋 砂糖 でんぷん	油	
18月	海の日									
19火	ごはん	高岡野菜のスタミナ豚丼■ 焼きポテト わかめのみそ汁	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	小松菜 人参	玉ねぎ 生椎茸 たけのこ にんにく 生姜 大根 しめじ	ごはん 砂糖 でんぷん くし形ポテト	油 白ごま■	

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

●卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※ 特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますので確認をおねがいします。



2学期の給食は8月30日からです。

どんなもので水分補給していますか？



私たちの体は約70%が水分でできています。体重の3%程の水分が失われるだけで、体の機能に支障が出ます。

●おすすめは水かお茶

一度にたくさん飲むと胃に負担がかかります。のどが渇く前にこまめにとるのがコツです。運動する前には必ず水分をとり、運動中も水分補給する時間を決めましょう。



●スポーツドリンクは賢く利用

運動するときや、急な脱水症状にはとても効果的ですが、糖分や塩分も多くふくまれています。口当たりが良いからと日常的に飲むのはおすすめできません。



●清涼飲料水は飲みすぎに注意して

清涼飲料水は糖分が多く、飲むとさらにのどが渇きます。おやつとしてコップに注いで飲みましょう。口をつけたペットボトルのまま持ち歩くと、食中毒の原因にもなりかねません。コーヒー飲料はカフェインが多く含まれ、飲みすぎると眠れなくなったり、めまいや吐き気、脈拍数の増加が生じたりします。

