



日	献立名	おもな使用食品の働き			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		
1 火	【かみかみメニューの日「大豆」】 カレーうどん 青のりビーンズポテト すいか 牛乳	冷凍うどん、なたね油、でんぷん、 じゃがいも	豚こま肉、油揚げ、大豆、あおのり、 牛乳	しょうが、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、 すいか	588	24.8
2 水	枝豆わかめごはん 魚の西京焼き 野菜のごまダレサラダ けんちん汁 牛乳	米、白ごま、さとう、ねりごま、 ごま油、なたね油、じゃがいも	わかめ、シルバー、鶏こま肉、豆腐、 牛乳	えだまめ、しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、にんじん、スイートコーン、だいこん、 ごぼう、こんにゃく、長ねぎ	589	27.5
3 木	【地産地消の日「とうもろこし」★2年生皮むき★】 夏野菜の中華丼 郷産蒸しとうもろこし フルーツミックス 牛乳	米、なたね油、でんぷん、ごま油、 さとう	豚こま肉、いか、牛乳	しょうが、にんじん、干しいたけ、 たけのこ、たまねぎ、キャベツ、 かぼちゃ、とうもろこし、 パイン缶、みかん缶、黄桃缶	650	22.9
4 金	ピザトースト キャベツとコーンのクリームスープ ポテトのフレンチサラダ 牛乳	食パン、なたね油、じゃがいも、 さとう、無塩バター、小麦粉	ハム、ウィンナー、チーズ、鶏こま肉、 豆乳、牛乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、 マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、 トマト水煮缶、スイートコーン、 キャベツ、クリームコーン	609	26.5
7 月	【季節のメニューの日「ちらしずし・七夕汁」】 ちらしずし 野菜のごまあえ 七夕汁 サイダーゼリー 牛乳	米、さとう、なたね油、白ごま、 ごま油、そうめん、サイダー	鶏こま肉、油揚げ、えび、卵、なると、 アガー、牛乳	かんぴょう、にんじん、たけのこ、 干しいたけ、えだまめ、もやし、長ねぎ、 キャベツ、こまつな、パイン缶、黄桃缶	589	20.8
8 火	ごはん 豚肉のスタミナ焼き 和風サラダ みそ汁 牛乳	米、さとう、ごま油、なたね油、 じゃがいも	豚こま肉、油揚げ、わかめ、牛乳	にんにく、たまねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり、にんじん、だいこん、 えのきたけ	613	25.3
9 水	【かみかみメニューの日「わかさぎ」】 肉ごぼろごはん わかさぎの天ぷら オニオンドレサラダ みそ汁 牛乳	米、なたね油、さとう、小麦粉、 じゃがいも	豚こま肉、わかさぎ、豆腐、わかめ、 牛乳	ごぼう、にんじん、にんにく、キャベツ、 きゅうり、もやし、こまつな、たまねぎ	589	24.9
10 木	ジャーマンポテトドッグ 焼き肉サラダ 野菜スープ りんごゼリー 牛乳	コッペパン、じゃがいも、なたね油、 さとう	ベーコン、鶏ひき肉、豚こま肉、 アガー、牛乳	たまねぎ、しょうが、にんにく、 キャベツ、にんじん、きゅうり、 りんごジュース	592	21.9
11 金	ごはん 手作りなめたけ 魚の油淋鶏ソースがけ コチュジャンドレッシングサラダ にらたまスープ 牛乳	米、さとう、なたね油、でんぷん、 ごま油、白ごま	ホキ、豆腐、卵、牛乳	えのきたけ、長ねぎ、しょうが、もやし、 にんにく、きゅうり、にんじん、にら、 キャベツ、たまねぎ	591	27.5
14 月	きなこ揚げパン ポトフ 大豆とじゃこのサラダ 牛乳	ショートニングパン、さとう、 なたね油、じゃがいも、でんぷん	きな粉、鶏こま肉、大豆、 ちりめんじゃこ、牛乳	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、 きゅうり	587	23.0
15 火	【食べよう野菜350メニューの日】 ごはん 魚のみぞれ焼き 野菜60gのサラダ みそ汁 冷凍みかん 牛乳	米、さとう、ごま油、じゃがいも	さば、豆腐、わかめ、牛乳	しょうが、だいこん、キャベツ、もやし、 にんじん、スイートコーン、ごぼう、 にんにく、たまねぎ、冷凍みかん	662	24.7
16 水	【日本の郷土料理「大分県」】 高菜めし とり天 野菜のみそドレあえ かきたま汁 牛乳	米、さとう、なたね油、ごま油、白ごま、 小麦粉、でんぷん	鶏むね肉、豆腐、卵、牛乳	たかな漬、にんにく、こまつな、もやし、 にんじん、きゅうり、えのきたけ	592	28.0
17 木	ミートソーススパゲティ コーンと野菜のサラダ チョコチップカップケーキ ジョア	スパゲティ、オリーブ油、なたね油、 さとう、小麦粉、バター、チョコチップ	豚ひき肉、粉チーズ、大豆、牛乳、 卵、ジョア（ストロベリー）	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、 トマトジュース、キャベツ、きゅうり、 スイートコーン	591	23.5

☆七夕の行事食—そうめん—

児童1人1回あたりの平均摂取

七夕は、天の川をはさんで離ればなれになった織り姫と彦星が、年に1度だけ会えることができるという星祭りの行事です。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星にお祈りをします。七夕には夜空に浮かぶ天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (mg)	カルシウム *2 (mg)	ビタミンB1 *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
7月分平均	603	16.4	30	2.1	333	92	2.0	261	0.34	0.51	30	6.4
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

郷土料理の日(大分県)

古代中国では、七夕に無病息災を願って「素餅(さくべい)」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。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。



「とり天」
とり天は下味をつけた鶏肉に衣をつけて天ぷらのように油で揚げて作ります。かしわ天と呼ばれることもあります。大分県は鶏肉の消費量が多く、普段から食べられることの多い料理です。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夜の3食を規則正しくとる

もうすぐ夏休みが始まります。学校が休みだからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりすると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかをこわしたり、食欲がなくなったりする原因になります。



熱中症予防

4つのポイント

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

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1



ビタミンC

