



令和6年7月 給食献立表



日(曜)	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海どう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
1日(月)	ハヤシライス	牛肉 豚肉 レンズ豆	粉チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	米 麦 ジャがいも	油 ハヤシルウ	エネルギー 884 kcal
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		油	たんぱく質 30.7 g
	とうもろこし				とうもろこし			脂質 24.3 g
	乾燥小魚	カタクチイワシ				砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳					
2日(火)	マーボー丼	豆腐 豚肉 だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉	油 ごま油	エネルギー 774 kcal
	もやしのナムル			こまつな にんじん	もやし コーン	砂糖	ごま ごま油 ラー油	たんぱく質 35.5 g
	牛乳		牛乳					脂質 25.2 g
3日(水)	ごはん					米		エネルギー 780 kcal
	わかめふりかけ	かつお節	わかめ 海苔			砂糖 でん粉		たんぱく質 27.5 g
	もずくのみぞ汁	豆腐 みそ	もずく		えのきたけ ねぎ			脂質 23.0 g
	なすとかぼちゃのどぼろあんかけ	豚肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	砂糖 でん粉	揚げ油 油	
	牛乳		牛乳					
4日(木)	ソフト麺					小麦粉		エネルギー 785 kcal
	ミートソース	豚肉	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく ゼロリー グリーンピース		油 ハヤシルウ	たんぱく質 35.7 g
	もやしのごまドレッシングあえ		わかめ		もやし きゅうり コーン	砂糖	ごま 油	脂質 32.1 g
	アーモンド						アーモンド	
	牛乳		牛乳					
5日(金)	ごはん					米		エネルギー 735 kcal
	七夕汁	かまぼこ		にんじん オクラ	えのきたけ	そうめん ぶ		たんぱく質 24.0 g
	星形コロケ	鶏肉 豚肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 水あめ	揚げ油	脂質 23.0 g
	コーンサラダ				キャベツ きゅうり コーン		アーモンド 油	
	牛乳		牛乳					
8日(月)	ごはん					米		エネルギー 810 kcal
	チンゲン菜のスープ	かまぼこ 豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ			たんぱく質 38.6 g
	鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	だいす 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 アーモンド ごま	脂質 27.3 g
	きゅうりの甘辛				きゅうり			
	牛乳		牛乳					
9日(火)	ごはん					米		エネルギー 715 kcal
	夏野菜の卵とじ	鶏肉 卵		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ ごぼう	ぶ しらたき 砂糖		たんぱく質 27.9 g
	ひじきの佃煮	ツナ	ひじき			砂糖	ごま	脂質 20.9 g
	かおりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 青じ そ			
	牛乳		牛乳					
10日(水)	ごはん					米		エネルギー 867 kcal
	夏野菜汁	ベーコン 生揚げ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	じゃがいも		たんぱく質 33.4 g
	さばのみぞ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		脂質 34.0 g
	アーモンドキャベツ				キャベツ きゅうり		アーモンド	
	牛乳		牛乳					
11日(木)	チンジャオロース丼	豚肉		青ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	米 砂糖 でん粉	油	エネルギー 762 kcal
	卵とレタスのスープ	豆腐 卵		にんじん	コーン きくらげ レタス ねぎ	でん粉	ごま油	たんぱく質 32.4 g
	冷凍みかん				みかん			脂質 21.6 g
	牛乳		牛乳					
12日(金)	もずく丼	豚ひき肉	もずく	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン	砂糖 でん粉	ごま油 油	エネルギー 769 kcal
	にんじんししり	卵 ツナ		にんじん	もやし		油 ごま	たんぱく質 26.1 g
	牛乳		牛乳					脂質 26.1 g
16日(火)	枝豆ごはん				えだまめ	米	ごま	エネルギー 742 kcal
	玉ねぎと卵のみぞ汁	卵 生揚げ みそ		こまつな	たまねぎ			たんぱく質 29.5 g
	じゃがいものカレーさんびら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも 砂糖 こんにゃく	揚げ油 油	脂質 23.9 g
	牛乳		牛乳					

17日(水)	ごはん	西区産コシヒカリ				米		エネルギー	799 kcal
	肉じゃが		豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき	油	たんぱく質	31.0 g
	鉄火みそ		だいず みそ	にんじん	ごぼう	三温糖	揚げ油 サラダ油	脂質	20.5 g
	きゅうりの甘酢あえ			わかめ	みかん きゅうり	砂糖			
	牛乳		牛乳						
18日(木)	八宝菜(丼)		あさり ほたて 豚肉 いか うすら卵	にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ もやし	でん粉	油 ごま油	エネルギー	759 kcal
	ごま酢あえ			ごまつな	切干しだいこん もやし	砂糖	ごま	たんぱく質	34.8 g
	アップルシャーベット				りんご			脂質	21.0 g
	牛乳		牛乳						
19日(金)	ごはん					米		エネルギー	746 kcal
	キャベツのみそ汁		生揚げ みそ		キャベツ えのきたけ	じゃがいも		たんぱく質	31.3 g
	にぎずの南蛮漬		ニギス		しょうが ねぎ	砂糖 でん粉	揚げ油 ごま油	脂質	20.9 g
	大豆の磯煮		さつま揚げ だいず	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	砂糖	油	
	牛乳		牛乳						
22日(月)	ごはん					米		エネルギー	796 kcal
	夏豚汁		豆腐 豚肉 みそ	にんじん	なす ごぼう ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	33.2 g
	鮭チーズフライ		さけ	チーズ		パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油 油	脂質	25.0 g
	切り昆布の煮つけ		さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	こんにゃく 砂糖	油		
	牛乳		牛乳						
23日(火)	麦ごはん					米 麦			
	夏野菜のカレー		レバー入りウィンナー 鶏肉	粉チーズ	にんじん トマト	なす スズキニ たまねぎ にんにく	じゃがいも	揚げ油 カレールウ 油	
	ひじきサラダ			ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり コーン		油	
	セレクトデザート		①レモンシャーベット ②みかんシャーベット ③パニラアイスクリーム			レモン みかん	砂糖 水あめ		
	牛乳		卵 脱脂粉乳				練乳 水あめ 砂糖	バター	

※天候不良や食材の流通状況、感染性胃腸炎の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。

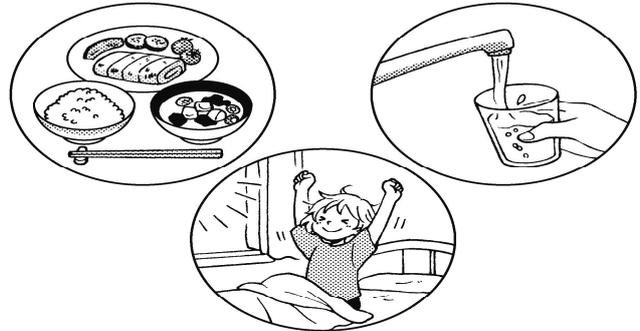
セレクトデザート別栄養価

- ①エネルギー:885kcal たんぱく質:28.0g 脂質:23.1g
- ②エネルギー:890kcal たんぱく質:28.3g 脂質:23.2g
- ③エネルギー:927kcal たんぱく質:30.1g 脂質:28.2g

生活習慣をととのえて夏ばてを防ごう

暑い日が続くと、食欲がない、だるい、よく眠れないなどの「夏ばて」が起こりやすくなります。

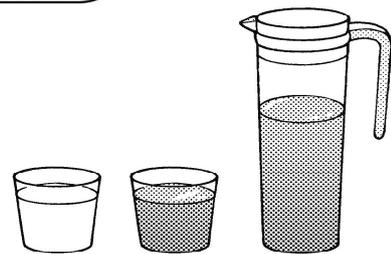
夏ばてを防ぐためには、栄養バランスのよい食事を毎日3食しっかりと食べる、こまめに水分補給をする、早起き早寝をすることが大切です。夜ふかしや朝寝坊をしたり、朝ごはんを抜いたりしないで、休みの日も学校のある日と同じように、規則正しい生活を心がけて、夏を元気に過ごしましょう。



©少年写真新聞社2024

ふだんの水分補給は水か麦茶

暑い日は、知らず知らずのうちに汗をかいていることが多いので、こまめな水分補給が必要です。ふだんの水分補給は、水や麦茶などにします。激しい運動などで大量に汗をかく時には、塩分が含まれているスポーツ飲料などを飲むようにします。ただし、糖分を多量に含むものもあるので、飲み過ぎには注意しましょう。



©少年写真新聞社2024