

7月こんだて



日曜	飲み物	献立名		主な材料			こんだてメモ
		主食	主菜 副菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだちょうし 体の調子を整える もとになる食品	
1 火		たこ飯	肉じゃが 海藻サラダ	米・さとう・油 じゃが芋	たこ・牛乳 豚肉 海藻ミックス	しょうが・枝豆 玉ねぎ・にんじん しらたき・いんげん きゅうり・きゃべつ	【1日】 夏至から11日目にあたる 半夏生 (はんげしょう)の日です。農家では田植えが終わって一段落つくところです。田に植えた稲の苗が、たこの足のように大地にしっかりと根付くようお願いをこめて、 たこ を食べる風習があります。
2 水		クファ ジュウシイ	ゴーヤチャンプルー イナムドゥチ(汁物) 冷凍パイ	米・油・ごま油 ごま・さとう	豚肉・昆布 牛乳・豆腐 卵・おかか かまぼこ 生揚げ・みそ	しょうが・にんじん ゴーヤ(にがうり) 玉ねぎ・大根 しいたけ・小松菜 こんにゃく・パイ	【2日】 クファジュウシイ (炊き込み込みご飯)は、沖縄で、お祝いの席には欠かせないおもてなし料理です。 イナムドゥチ は、豚肉の旨味とかつおの風味をきかせただしに、白みその風味がまろやかな具だくさんの汁物です。
3 木		ごはん	八珍豆腐 焼きししやも 切りほ 切干しナムル	米・油・さとう でん粉・ごま ごま油	豚肉・いか えび・豆腐 うずら卵 ししやも 発酵乳 (いちご味)	しょうが・にんにく にんじん・たけのこ 玉ねぎ・きくらげ いんげん・きゃべつ 切干大根・きゅうり 赤ピーマン	【4日】 七夕にちなんだ献立 です。7月7日から6年生が移動教室で不在のため献立を早めて実施します。
4 金		七 冷やし うどん	二色天ぷら (いか&さつま芋) ごまドレサラダ	うどん・さとう 小麦粉・油 さつま芋 ごま油・ごま 練りごま	油揚げ・なると 牛乳・いか のり・ツナ	きゅうり・しいたけ 長ねぎ・小松菜 にんじん・きゃべつ もやし	【7日】 生揚げのコリアン焼き は、韓国料理に欠かせないコチュジャンを使ったたれをかけます。 トック は韓国料理のおもちのことです。
7 月		たまご 卵 チャーハン	生揚げのコリアン焼き トックスープ くだもの 果物(パレンシアオレンジ)	米・ごま油・油 さとう・でん粉 トック	焼き豚・卵 牛乳・鶏肉 生揚げ・豆腐 コチュジャン	長ねぎ・きくらげ グリーンピース にんじん・大根 小松菜・にんにく たけのこ パレンシアオレンジ	【8日】 1年生の保護者様対象の給食試食会 があります。(申込みは終了)
8 火		スパイシー トマトライス	クラッカーサラダ 桃のチーズケーキ	米・油・じゃが芋 コーンスターチ 砂糖・バター 小麦粉 クラッカー (災害用)	豚肉・牛乳・卵 白いんげん豆 チーズ	にんにく・しょうが 玉ねぎ・トマト マッシュルーム グリーンピース きゃべつ・きゅうり とうもろこし・桃(缶)	【9日】 沢煮 は、千切りにした沢山の野菜と豚肉が入った汁物で、かくし味にこしょうを使います。
9 水		ごはん にんじん 人参ふりかけ	鮭の黒酢だれ さわにわん 沢煮 お浸し	米・ごま油 でん粉 さとう・油	しらす干し 牛乳・鮭 豚肉	小松菜・にんじん 長ねぎ・ごぼう・大根 たけのこ・トウモロ しいたけ・きゅうり きゃべつ	【11日】 冬の瓜と漢字で書く 冬瓜 ですが夏の食材です。夏に収穫したものが冬まで保存できることから、冬瓜と呼ばれています。
10 木		焼き カレーパン	枝豆チャウダー シーフードサラダ	パン・油・さとう コーンスターチ 小麦粉・パン粉 じゃが芋・バター	豚肉・牛乳 白いんげん豆 ひよこ豆 鶏肉 いか・えび	玉ねぎ・枝豆 にんじん マッシュルーム きゅうり・きゃべつ	
11 金		うめ 梅ちらし ずし 寿司	きびなこの青海苔揚げ とうがんじる 冬瓜汁 冷凍みかん	米・さとう でん粉・油	鶏肉・牛乳 きびなご 豚肉・のり 豆腐	かんぴょう・しいたけ いんげん・梅干し とうがん・にんじん 小松菜・みかん	

* 食材の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

【3・4年生】	国の基準	7月平均
エネルギー(kcal)	650	634
たんぱく質(g)	21.1~32.5	25.4

日 曜	飲 み 物	献 立 名		主 な 材 料			こんだてメモ
		主 食	主 菜 副 菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだの調子を整える もとなる食品	
14 月		うみ さち 海 幸 ピラフ	おからのキッシュ ジュリエヌスープ	米・バター・油 クラッカー (災害用) パン粉	いか・えび・牛乳 鶏肉・おから・卵 生クリーム ベーコン	にんにく・玉ねぎ グリンピース 赤ピーマン・ほうれん草 きゃべつ・とうもろこし にんじん	【14日】 おからのキッシュは新メニューです。災害用の 備蓄食品「クラッカー」を 使用します。
15 火		ひ じる 冷や汁	さかな 魚のごまだれ くきわかめの金平	米・さとう でん粉・油 小麦粉・ごま	油揚げ・みそ 牛乳・豚肉 もうかざめ くきわかめ	きゅうり・小松菜 長ねぎ・にんじん ごぼう・こんにゃく	【15日】 冷や汁は、ごはんに冷 やした、だし汁をかけて いただきます。
16 水		セルフ ホット ドック	コーンスープ アーモンドサラダ	背割りコッペパン さとう・油 バター コーンスターチ アーモンド	ウインナー 牛乳・鶏肉 生クリーム	とうもろこし・パセリ にんじん・玉ねぎ きゅうり・大根	【17日】 お楽しみデザートは、 ①フローズンヨーグルト、②ぶどう味のかき氷 の2つの中から一つを 選んでもらいました。
17 木		なつやさい 夏野菜 カレー	こんにゃくサラダ セレクト お楽しみデザート	米・油・じゃが芋 小麦粉・バター さとう・ごま デザート	鶏肉・牛乳 白いんげん豆	しょうが・にんにく かぼちゃ・玉ねぎ なす・ピーマン こんにゃく きゅうり・きゃべつ	* 今月の地場野菜は、 じゃが芋、玉ねぎ、にん じん、小松菜、きゃべ つ、大根、にんにくなど を使用する予定です。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

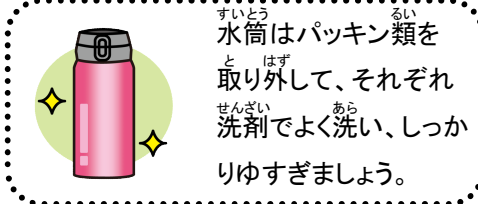
ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはいけないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすことがあります。

熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを心がけて、朝ごはんは必ず食べてから登校しましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水と麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



9月こんだて (※予定)



日 曜	飲 み 物	献 立 名		主 な 材 料			こんだてメモ
		主 食	主 菜 副 菜 / デザート	エネルギーのもと になる食品	からだ 体をつくるもと になる食品	からだの調子を整える もとなる食品	
2 火		ごもくはん 五目ご飯 (アルファ化米)	とり 鶏のクラッカー揚げ みそ汁 きゃべつの香味和え	アルファ化米 (災害用) 油・さとう・小麦粉 じゃが芋 クラッカー (災害用)	牛乳・鶏肉 生揚げ・みそ	ごぼう・たけのこ しいたけ・にんじん えのきたけ・大根 こんにゃく・長ねぎ きゃべつ・きゅうり しょうが	2学期の給食は 9月2日(火)から開始 の予定です。 【2日】 1日の「防災の日」にち なんだ献立です。