



日付	献立名	食品の主なはたらき				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	その他	
3 (月)	〈 半夏生にちなんで 〉 ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 たこの酢の物 ひじきのり佃煮	精白米 じゃがいも 上白糖	牛乳 牛肉ミンチ 高野豆腐 たこ スライス カットわかめ ひじきのり佃煮	たまねぎ かぼちゃ 冷凍さやいんげん キャベツ きゅうり	酒 しょうゆ みりん* 水 酢	718 28.3
4 (火)	〈 季節の料理 〉 冷麺 牛乳 ホキと大豆のチリソース煮 冷凍黄桃	学校給食用中華めん でん粉 油 上白糖 ごま油	ロースハム千切り カットわかめ 牛乳 ホキ角切り 冷凍だいず	きゅうり にんじん ホールコーン 冷凍 りよとうもやし にんにく しょうが 冷凍 黄桃	中華めんのタレ ケチャップ しょうゆ トウバンジャン 酒 水	844 40.4
5 (水)	〈 く地産地消給食 〉 ごはん 牛乳 さけの塩こうじ焼き みょうが入り酢の物 なすのみそ汁	精白米 塩こうじ 上白糖	牛乳 さけ カットわかめ しらす干し 小 豆腐 油揚げ 中みそ 赤みそ	きゅうり キャベツ みょうが たまねぎ にんじん なす ねぎ	酒 しょうゆ 酢 煮干し(だし) 水	662 34.6
6 (木)	ツナサンド 牛乳 トマトスープ プルーン	ソーイブレッド ノンエッグマヨネーズ小袋 8g	まぐろ 水煮 牛乳 ベーコン レンズ豆 水煮	たまねぎ きゅうり キャベツ にんにく にんじん トマト レタス パセリ プルーン個袋	食塩 こしょう 白 しょうゆ チキンブイヨン 水	644 28.8
7 (金)	〈 七夕にちなんで 〉 ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き きんぴら そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー	精白米 つきこんにやく 上白糖 とうもろこし 七夕ゼリー	牛乳 若鶏肉もも カツ用 赤みそ さつま揚げ ちらし蒲鉾	しそ葉 ねり梅 ごぼう にんじん たまねぎ 乾しいたけスライス オクラ	酒 みりん* しょうゆ 一味 すて塩 食塩 削りぶし(だし) だし 昆布 水	756 29.8
10 (月)	ごはん 牛乳 豚キムチ豆腐 もやしのナムル 味付けのり	精白米 ごま油 上白糖	牛乳 豚肉もも 豆腐 中みそ 味付けのり	キャベツ たまねぎ はくさい キムチ たら りよとうもやし こまつな にんじん きくらげスライス 白ねぎ にんにく	しょうゆ 酒 酢	680 31.1
11 (火)	ごはん 牛乳 夏野菜のピリ辛炒め わかめスープ 冷凍みかん	精白米 上白糖 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉もも 赤みそ 豆腐 塩蔵わかめ	にんにく にんじん キャベツ たまねぎ なす 青ピーマン 黄ピーマン たけのこ ゆで 乾しいたけスライス ねぎ 冷凍みかん	しょうゆ みりん* 酒 トウバンジャン チキンブイヨン 食塩 こしょう 白 水	690 28.5
12 (水)	〈 く地場産物を使って・季節の料理 〉 玄米入りごはん 牛乳 あじの南蛮漬け こまつなと昆布の炒め煮 とうがんと汁	アルファー化玄米 精白米 でん粉 油 上白糖 ごま油	牛乳 あじ 切身 塩昆布 若鶏肉もも きざみ 油揚げ	たまねぎ ねぎ しょうが レモン果汁 こまつな キャベツ にんじん 乾しいたけスライス 冬瓜 えのきたけ	しょうゆ 酢 一味 食塩 削りぶし(だし) だし 昆布 水	714 31.6
13 (木)	パン 牛乳 ベーコン煮 フルーツミックス 棒チーズ	コッペパン じゃがいも 上白糖 だんごゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉もも 棒チーズ 10g	にんじん たまねぎ マッシュルーム レトルト キャベツ みかん 缶詰 星型ナタデココ	食塩 ビューラー こしょう 白 ケチャップ ウスターソース 水	768 28.4
14 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきと切干し大根のあえもの 油揚げのみそ汁	精白米 上白糖 ごま油	牛乳 豚肉ロースカツ用 ひじき 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 中みそ 白みそ	しょうが 切干しだいこん こまつな にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	みりん* しょうゆ 酒 水 酢 煮干し(だし)	759 32.4
18 (火)	夏野菜のカレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	精白米 じゃがいも 上白糖 ごま油	牛肉スライス 豚レバーチップ 牛乳 海藻ミックス しらす干し 小	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん 生 キャベツ きゅうり にんじん 冷凍みかん	カレー粉 食塩 こしょう 白 カレールー ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン 水 しょうゆ 酢	749 27.3
19 (水)	いわしの甘辛丼 牛乳 キャベツのあえ物 えのきたけのみそ汁	精白米 でん粉 油 上白糖	いわし 開き 牛乳 油揚げ 豆腐 塩蔵わかめ 赤みそ 中みそ	しょうが キャベツ 干切たくあん漬 たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	みりん* しょうゆ 酒 水 煮干し(だし)	714 28.1



今月の岡山県内・倉敷市内産物

こまつな チンゲンサイ オクラ かぼちゃ
キャベツ きゅうり じゃがいも たまねぎ
トマト なす にんにく ねぎ 青ピーマン

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります
※ 特定原材料7品目(卵・乳・小麦・えび・かに・ピーナッツ・そば)を使用しない献立の日
(飲用牛乳を除く)
5日、10日、11日、14日、19日



熱中症予防 4つのポイント

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------



もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>夏休みの食生活 気をつけたいポイント</p>	<p>なんでも食べて丈夫な体をつくろう</p>	<p>つめ(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう</p>
<p>やさしい(野菜)をしっかり食べよう</p>	<p>すいぶん(水分)補給をこまめにしよう</p>	<p>みんなで食事をする機会をつくろう</p>