

梅雨が終わると、いよいよ夏到来です。今年の夏も厳しい暑さが予想されます。熱中症や夏バテにならないように、しっかり食べて元気に夏をのりきりましょう。冷たい食べ物の食べすぎや飲みすぎに気をつけて、こまめに水分補給をしましょう。

今月は夏休み中のおやつ参考になるようにデザートもいくつか紹介しています。



※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
3	げつ	ハヤシライス まめサラダ ヨーグルト	ふたにく しろいんげんまめ ヨーグルト	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース ズッキーニ キャベツ きゅうり パプリカピーマン	668	790	サフランという香辛料でごはんを炊くとサフランライスという黄色のごはんになります。ハヤシルウをかけて食べます。
4	か	パン ポークチャップ ごぼうサラダ おいものスープ	ふたにく ぎゅうにゅう	パン こむぎこ あぶら じゃがいも さつまいも	たまねぎ にんにく トマト ごぼう きゅうり にんじん パプリカピーマン たまねぎ パセリ	651	770	6月に予定していた「ポークチャップ」です。ごぼうには食物繊維がたくさん含まれているので、おなかの中をきれいにしてくれます。
5	すい	ごはん とりのなんばんづけ はるさめサラダ わかめじる	とりにく ハム うすあげ わかめ	こめ かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みつば だいこん	657	777	鶏の南蛮漬けは、鶏肉を油で揚げ、さっぱりとした野菜のたれにつけます。暑い夏にぴったりの料理です。
7	きん	ちらしずし はるまき 七タスープ 七タゼリー	とりにく はるまき	こめ あぶら そうめん ゼリー	かんびょう れんこん みつば コーン にんじん オクラ	624	739	七夕の献立です。七夕スープには、そうめんの天の川と星の形をしたオクラが入っています。
10	げつ	ちゅうかはん むしシューマイ ゴーヤチップス オレンジジュース	ふたにく いか うずらたまご	こめ ごまあぶら シューマイ あぶら かたくりこ	キャベツ たまねぎ ちんげんさい しいたけ ねぎ にんじん ゴーヤ オレンジジュース	656	776	ゴーヤはがうりとも呼ばれ、その名のとおり苦みのある野菜です。給食は食べやすいように、調味して油で揚げます。
11	か	むぎごはん チキンカツ かぼちゃのもの みそしる	とりにく うすあげ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ こむぎこ	かぼちゃ いんげん しめじ ねぎ えのきだけ キャベツ	622	736	高等部農作業班が育てたカボチャです。色の濃い野菜（緑黄色野菜）の仲間です。ビタミンA・Cが多く含まれているので細菌への抵抗力をつけてくれます。
12	すい	らいむぎパン フランクフルト ジャーマンサラダ フルーツヨーグルト	フランクフルト ベーコン ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン パイナップルかん みかんかん メロン	613	725	ライ麦パンはドイツではよく食べられているそうです。ドイツ風のメニューにしました。
14	きん	ごぼうごはん ピーマンのにくづめ わかめのすのもの とうがんのスープ	シーチキン ふたにく きゅうにく わかめ ふたにく	ごはん ぎゅうにゅう	しめじ ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり とうがん みつば	612	724	夏野菜の中でも苦手な人が多いピーマンを肉と一緒にオープンで焼いて食べやすくしています。
18	か	パン なすのチーズ焼き ミネストローネ ゆでとうもろこし	とりにく チーズ だいたい ベーコン	パン じゃがいも マカロニ	なす たまねぎ トマト ピーマン にんじん たまねぎ セロリ コーン	633	749	あっさり鶏の胸肉と揚げたなす、チーズを使ったオープン料理です。夏のとうもろこしのおいしさを味わってください。
19	すい	チキンライス おかかあえ コーンスープ くだもの	とりにく ベーコン きゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり ちんげんさい ゴーヤ にんじん たまねぎ コーン すいか	617	730	夏の果物「すいか」には、水分と糖分が多く含まれています。熱中症の予防にはなりますが、食べ過ぎに注意です。

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

※ 夏休み中の給食の献立表は、1学期の終業式ごろに配付します。