

日	曜	主食	牛乳	副食	材 料 名			1食分 - kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g			
					体をつくる食品 1食分 2食分	体の調子を整える食品 3食分 4食分	体の熱や力になる食品 5食分 6食分				
3	月	ホイコウロウ丼		スーミータン すいか	豚中肉,赤みそ,八丁みそ,木綿豆腐,鶏卵	牛乳,飲用	にんじん,ピーマン,こまつな	にんにく,しょうが,たまねぎ,キャベツ,ねぎ,リーフレット,ホールコーン,すいか	米,米粒麦,上白糖,でんぷん	油,ごま油	788 kcal 29.1 g 2.8 g
4	火	ごはん		鯉の唐揚げ・おろしソース 切干大根サラダ 豆腐と油揚げのみそ汁	かつお(獲獲り,生),木綿豆腐,油揚げ,赤みそ,白みそ	牛乳,飲用,生わかめ	こねぎ,にんじん	にんにく,しょうが,汁,だいこん,切干,だいこん,もやし,きゅうり,たまねぎ	米,でんぷん,米粉,上白糖	あげ油,白ごま,ごま油,サラダ油	750 kcal 36.8 g 2.9 g
5	水	スパゲティ ツナトマトソース		ビーンズサラダ 冷凍みかん	ベーコン(短冊),ツナ缶,大豆	粉チーズ,牛乳,飲用	にんじん,ホールトマト,ピーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(水煮),しめじ(ぶな),きゅうり,ホールコーン,冷凍みかん	スパゲティ,小麦粉,でんぷん,上白糖	サラダ油,オリーブ油,バター,あげ油	821 kcal 32.0 g 3 g
6	木	【半夏生献立】 たこめし		肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	まだこ(ゆで),豚中肉(こま切れ),油揚げ	牛乳,飲用	にんじん,さやいんげん,こまつな	にんにく,たまねぎ,キャベツ	米,米粒麦,上白糖,しらす,じゃがいも	油,ごま油	783 kcal 31.4 g 2.4 g
7	金	【七夕献立】 五目寿司		ごま風味サラダ そうめんのすまし汁 ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆	凍り豆腐(乾),油揚げ,鶏卵,木綿豆腐	きざみ,のり,牛乳,飲用	にんじん,さやいんげん,こまつな	れんこん,干ししいたけ,かんぴょう(乾),キャベツ,きゅうり,ホールコーン	米,上白糖,そうめん・ひやむぎ(乾)	油,白ごま,ゴマペースト,ごま油	724 kcal 26.2 g 3.5 g
10	月	ひじきふりかけ ごはん		大豆入り卵焼き 鶏ごぼう汁(しょうゆ味)	細かい削り節,鶏ひき肉,大豆,鶏卵,鶏肉(こま),木綿豆腐,油揚げ	芽ひじき,牛乳,飲用	にんじん,こまつな	ゆかり粉,たまねぎ,えだまめ(冷凍),洗いごぼう,ねぎ	米,米粒麦,上白糖,こんにゃく	油,白ごま	780 kcal 35.1 g 2.6 g
11	火	ミルクパン		【ギリシャの味巡り】 ムサカ風 海藻サラダ	豚ひき肉	牛乳,飲用,ピザチーズ,海藻ミックス	ホールトマト,にんじん	にんにく,たまねぎ,なす,キャベツ,きゅうり	ミルクパン50g,上白糖,小麦粉,じゃがいも,はちみつ	オリーブ油,油,あげ油,サラダ油	725 kcal 30.4 g 3.8 g
12	水	わかめ大豆ごはん		いかの七味焼き ごま酢あえ 冬瓜汁	大豆,いか(切身),鶏若鶏肉むね(皮無,生),油揚げ	炊き込みわかめ,牛乳,飲用,生わかめ	にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,ねぎ,もやし,きゅうり,しょうが,汁,しめじ(ぶな),とうがん	米,上白糖,でんぷん	油,白ごま,ごま油	714 kcal 37.5 g 3.2 g
13	木	冷やしきつねうどん		じゃがバターしょうゆ オレンジ	鶏肉(皮なし),油揚げ	牛乳,飲用	にんじん,こまつな	たまねぎ,しょうが,汁,ねぎ,かつ	上白糖,冷凍うどん	サラダ油,バター	724 kcal 32.1 g 2.7 g
14	金	【鹿児島県の味巡り】 鶏飯(けいはん)		ゴマししゃも わかめサラダ	鶏卵,鶏成鶏肉むね(皮付,生)	牛乳,飲用,ししゃも,生わかめ	葉ねぎ,にんじん	干ししいたけ,しょうが,汁,キャベツ,きゅうり	米,上白糖,小麦粉	油,あげ油,白ごま,黒ごま,サラダ油,ごま油	809 kcal 31.5 g 3.3 g
18	火	アーモンド トースト		ビーンズチャウダー キャベツのサラダ	ベーコン,鶏肉(こま),あさり(レトルト),レインズまめ(乾)	牛乳,飲用,牛乳調理由,脱脂粉乳,生クリーム,粉チーズ	にんじん,こまつな	にんにく,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,ホールコーン	無塩食パン70g,上白糖,じゃがいも,米粉	バター,アーモンド(粉),アーモンド(スライス),油,サラダ油	776 kcal 34.5 g 2.5 g
19	水	【食育の日】 麦ごはん		さばのピリ辛焼き 磯香あえ 卵のみそ汁	さば(切身),木綿豆腐,鶏卵,白みそ,赤みそ	牛乳,飲用,きざみのり,生わかめ	にんじん,こまつな	しょうが,キャベツ,もやし,ねぎ	米,押麦,三温糖,でんぷん	白ごま	734 kcal 36.5 g 2.7 g
20	木	夏野菜の カレーライス		オニオンドレッシングサラダ フルーツヨーグルトかけ	ベーコン(短冊),豚ひき肉,豚レバーチップ	粉チーズ,牛乳,飲用,ヨーグルト(全脂無糖),脱脂粉乳	にんじん,トマト,ホールトマト,さやいんげん	にんにく,しょうが,すりたまねぎ,すずり,きゅうり,みかん缶,黄桃缶,りんご缶	米,押麦,チャツネ(マンゴー),小麦粉,じゃがいも,上白糖	油,バター,サラダ油	871 kcal 25.6 g 2.6 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。



今月の献立紹介

6日 たこめし 半夏生(はんげしょう)

半夏生は、夏至から数えて11日目からの5日間を指し、今年は7月2日から6日です。田植えを終わらせる目安となっており、稲がしっかりと根付くようにたこを食べる地域があるそうです。

7日 七夕の行事食 そうめんのすまし汁

七夕にそうめんを食べるようになったのは、古代中国に由来します。「食べると1年間無病息災で過ごせる」という言い伝えがあります。



11日 ギリシャ ムサカ

ギリシャ料理を代表するムサカは、じゃがいも、ミートソース、なす、ホワイトソースを重ねて焼く料理です。給食では、ミートソースと野菜を混ぜ、チーズをのせて焼いてムサカに近づけました。

14日 鹿児島県 鶏飯(けいはん)

鶏のうまみが溶けた「だし」をかけてごはんをいただきます。だし茶漬けをイメージしてください。鶏肉、しいたけ、卵などをごはんのにせて、具も一緒に食べられるごはんです。



熱中症を防ぐ食生活のポイント

早寝・早起きをし、朝ごはんを必ず食べましょう

睡眠不足や朝ごはん抜きでは、熱中症のリスクが高まります。

カリウムを多く含む野菜や果物を積極的にとりましょう

カリウムは水に溶けやすいので、加熱する場合は、みそ汁やスープがおすすめです。

のどが潤いていなくても、こまめに水や麦茶を飲みましょう

一度に飲む量はコップ1杯程度が目安です。

汗をたくさんかいたときには、水分と一緒に塩分もとりましょう

スポーツドリンクや経口補水液を利用しましょう。