



7月予定献立表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熟や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
1	火	コーンライス	牛乳	キャベツのスープ 夏野菜のミートグラタン	牛乳 鶏肉 牛ひき肉 豚ひき肉 豚レバー チーズ	米 麦 バター ジャガイモ 油 マカロニ オリーブ油 パン粉	コーン パセリ キャベツ 人參 たまねぎ セロリ なす ピーマン ズッキーニ ホールトマト	736 28.8	今月は夏野菜を使った給食をたくさん取り入れています。
2	水	麦ご飯	牛乳	うま煮 オクラの梅肉和え ざん豆	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ わかめ 大豆 こんぶ	米 麦 ジャガイモ 砂糖 油 ごま ごま油	かぼちゃ たまねぎ 人參 オクラ こんにゃく しいたけ いんげん 大根	748 30.4	
3	木	きなこ揚げパン	牛乳	野菜と豆の米粉クリームスープ レタスとナツツのサラダ	きなこ 牛乳 ミートボール 大豆・大福豆・金時豆 粉チーズ スキムミルク	パン 砂糖 油 ジャガイモ 米粉 カシュナツツ オリーブ油	かぼちゃ 人參 たまねぎ レタス きゅうり	787 29.4	
4	金	麦ご飯	牛乳	マーポー春雨 いかと野菜の中華炒め	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐 いか	米 麦 はるさめ 砂糖 でんぶん ごま油 油	人參 たけのこ たまねぎ ネギ しいたけ キャベツ きくらげ	766 33.6	
7	月	夏寿司	牛乳	そうめん汁 野菜コロッケ 五色の短冊サラダ	かにかまぼこ 卵 牛乳 かまぼこ チーズ ひじき (だし:かつお節 昆布)	米 砂糖 ごま そうめん 油 野菜コロッケ	枝豆 しそ オクラ しいたけ 大根 きゅうり ピーマン	777 22.6	
8	火	麦ご飯	牛乳	豆腐入りニラ卵スープ なすと豚肉の中華炒め アセロラゼリー	牛乳 豆腐 卵 豚肉 厚揚	米 麦 ごま油 でんぶん 油 砂糖 アセロラゼリー	にら 人參 きくらげ なす ネギ たまねぎ ピーマン	740 28.5	
9	水	麦ご飯	牛乳	夏野菜のみそ汁 豆腐ハンバーグ照り焼きソース ゴーヤーのツナサラダ	牛乳 厚揚 豆腐ハンバーグ ツナ (だし:煮干)	米 麦 砂糖 でんぶん マヨネーズ	なす かぼちゃ 人參 たまねぎ ねぎ にがうり きゅうり コーン	759 29.0	
10	木	丸パン	牛乳	ソース焼きそば 大豆とごぼうのミンチカツ ミニトマト2個	牛乳 豚肉 かまぼこ 大豆とごぼうのミンチカツ	パン 中華麺 油	たまねぎ 人參 キャベツ もやし ねぎ ミニトマト	807 31.2	
11	金	夏野菜カレー	牛乳	フルーツポンチ	豚肉 牛乳	米 麦 油 カクテルゼリー	かぼちゃ たまねぎ 人參 なす コーン ズッキーニ ホールトマト バナナ みかん パインアップル	783 23.8	
14	月	麦ご飯	牛乳	サラダうどん きびなごの南蛮漬け 手作りしそひじきりんご	牛乳 ささみ わかめ かまぼこ きびなご ひじき	米 麦 うどん 砂糖 ごま油 油 ねりごま ごま	もやし きゅうり トマト レタス たまねぎ 人參 ピーマン ゆかり	786 30.6	
15	火	麦ご飯	牛乳	もずくのみそ汁 コーンとアスパラの香ばし揚げ ゴーヤーチャンプルー	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 卵 かつお節 (だし:煮干) コーンとアスパラの香ばし揚げ	米 麦 油	もずく たまねぎ 人參 ネギ にがうり しいたけ	747 28.6	
16	水	キムチご飯	牛乳	かきたま汁 唐揚げ ムース カシュチップサラダ・ムース	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 かまぼこ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま ボテトチップス 油 ジャガイモ カシュナツツ でんぶん 小麦粉	白菜キムチ 人參 たまねぎ ほうれん草 トマト レタス きゅうり たくあん	912 34.9	
17	木	コッペパン	牛乳	カニカマと小松菜のスパゲティ 魚のラタトゥイユソース レモンゼリー	牛乳 かにかまぼこ 赤魚	パン スパゲティ オリーブ油 レモンゼリー	たまねぎ こまつな なす トマト ズッキーニ ピーマン セロリ	736 33.8	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

飲みすぎると
どうなるの?

清涼飲料水



水分や糖分でおなかいっぱいになり、きちんと食事ができなくなるので夏バテになりやすくなる。



太りやすくなる。



虫歯ができやすくなる。



清涼飲料水や炭酸飲料は冷たくして飲むことが多く、あまり甘さを感じません。でも、缶入りの清涼飲料水1本(250ml)には、スプーン約5杯の砂糖が入っています。1本飲むと、ご飯を茶碗に1杯食べたと同じエネルギーをとったことになりますし、おなかがふくれてしまいます。



糖分はビタミンB1によってエネルギーに変えられます。糖分をたくさんとると、ビタミンB1も多く使われる所以で体調をくずしやすくなる。

水分補給は料理からもできます。みそ汁やスープはいいですね。飲み物は麦茶や水、牛乳などがよいでしょう。スポーツ飲料などは、がぶがぶ飲まず、薄めて飲むなどの工夫をしましょう。