



7月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立飯山小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 (エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量)
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
1・月	むぎいりごはん		こめ むぎ		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	しせんでうふ	ぶたにく みそ とうふ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ	17.3 g 2.5 g
	パンサンスー オレンジ	ハム	はるさめ あぶら さとう ごま	にんじん もやし きゅうり オレンジ	
2・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		663 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.6 g
	さけのぎんがやき	さけ あおのり	マヨネーズ	とうもろこし にんじん	25.1 g
	みそしる	なまあげ みそ		にんじん たまねぎ こまつな	1.9 g
3・水	きりぼしだいこんのピリから	ぶたにく	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん	
	ロールパン		パン		604 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			23.1 g
	サマーシチュー	ぶたにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	じゃがいも バター こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト さやいんげん	17.6 g 2.0 g
	あおなとコーンのソテー パナナ	ベーコン	あぶら	こまつな とうもろこし パナナ	
4・木	しょうがやきどん	ぶたにく	こめ むぎ あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ	645 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7 g
	ごもくスープ	とりにく	はるさめ あぶら	にんじん ほししいたけ たけのこ こまつな たまねぎ	19.8 g 2.3 g
	きゅうりのかわりづけ		さとう あぶら ごま	きゅうり	
5・金	★おたのしみ★	あなご きんしたまご のり	こめ さとう ごま		628 kcal
		ぎゅうにゅう			20.2 g
			コロッケ あぶら		19.6 g
		とうふ	そうめん	にんじん ほししいたけ ねぎ オクラ	2.3 g
				とうがん ゼリー	
8・月	タコライス	ぶたにく レンズまめ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ レモン	633 kcal 23.0 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.1 g
	もずくスープ	もずく ベーコン とうふ	あぶら	にんじん ねぎ チンゲンサイ	2.7 g
	ゴーヤチップス	あおのり	こむぎこ かたくりこ あぶら	ゴーヤ	
	れいとうパインアップル			パインアップル	
9・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		653 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	25.0 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	2.3 g
10・水	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
	くろパン		パン		642 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.0 g
	スパイシーチキン	とりにく			26.8 g
	ABCマカロニスー ピーンズサラダ	ベーコン	じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん こまつな キャベツ パセリ	2.8 g
11・木	ピーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり たまねぎ	
	ジャージャーめん	ぶたにく みそ だいず	ちゅうかめん あぶら さとう	しょうが にんにく たまねぎ	687 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	かたくりこ	ほししいたけ たけのこ ねぎ こまつな	27.1 g
	とうもろこし			とうもろこし	18.3 g
12・金	あんりんフルーツ	あんにんどうふ		みかん パインアップル もも	2.4 g
	ゆかりごはん		こめ		587 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8 g
	しろみざかなのこうみあげ	メルルーサ	かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ にんにく	18.1 g
	たまごととうがんのスープ	とうふ ベーコン たまご	あぶら	にんじん とうがん	2.5 g
★16・火	のりずあえ	ツナ のり	さとう	しょうが ねぎ こまつな こまつな キャベツ	
	ごはん		こめ		627 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.9 g
	プルコギ	ぶたにく みそ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ もやし いら	18.9 g
	わかめスープ アセロラゼリー	とりにく とうふ わかめ	あぶら	ねぎ しょうが ゼリー	2.2 g

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
17・水	なつやさいかレー	とりにく スキムミルク しろいんげんまめ おから	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ なす さやいんげん	657 kcal 21.2 g 17.8 g 1.9 g
	ぎゆうにゆう	ぎゆうにゆう			
	えだまめ			えだまめ	
	すいか			すいか	
学校給食摂取基準(中学年)					
				エネルギー	650 kcal
				たんぱく質	21.2~32.5g
				脂質	14.5~21.6g
				食塩相当量	2g以下

- ※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
- ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
- ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
- ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
- ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p> <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p>★バランスのよい食事</p> <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しっかりと睡眠</p> <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>	<p>★こまめな水分補給</p> <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p>

☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末（末日が土日等の場合、翌営業日）です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31