



7月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立依知小学校

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		624 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.9 g
	しせんどうふ	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	18.2 g
	パンバンジーサラダ	とりにく みそ	ごま さとう	にんじん もやし きゅうり しょうが	2.5 g
	オレンジ			オレンジ	
2・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		654 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.5 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	23.4 g
	みそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ こまつな	2.2 g
	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 こんにゃく	
3・水	ロールパン		パン		609 kcal
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			20.2 g
	サマーシチュー	ぶたにく	じゃがいも バター こめこ あぶら	たまねぎ にんじん トマト キャベツ パセリ	18.9 g
	あおなとコーンのサラダ	ハム	あぶら さとう	こまつな きゅうり とうもろこし レモン	2.3 g
	バナナ			バナナ	
○パクパクあつぎさんデー「じゃがいも・きゅうり」を使用しています○					
4・木	むぎいりごはん		こめ むぎ		607 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.1 g
	とりにく&だいずのみそいため	とりにく だいず みそ	かたくりこ あぶら さとう	たけのこ しょうが ピーマン にんにく ねぎ	20.9 g
	ごもくスープ	ぶたにく	はるさめ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	1.9 g
5・金	あなごちらしずし	あなご きんしたまご	こめ さとう ごま	えだまめ	606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1 g
	ほしがたコロッケ		コロッケ あぶら		18.8 g
	たなばたじる	かまぼこ わかめ	はるさめ	にんじん ほししいたけ ねぎ オクラ	2.1 g
	たなばたゼリー			ゼリー	
○おたのしみきゅうしょく「たなばたこんだて」○					
8・月	タコライス	ぶたにく だいず 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	632 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	もずくスープ	なると もずく たまご	かたくりこ	にんじん ほししいたけ ねぎ	2.3 g
	パインアップル(かんづめ)			パインアップル	
9・火	むぎいりごはん		こめ むぎ		640 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.0 g
	さばのソースやき	さば	さとう	しょうが	24.9 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな ごぼう	2.1 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
10・水	しょくパン		パン		635 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g
	スパイシーチキン	とりにく			22.5 g
	ABCマカロニスープ	ぶたにく	じゃがいも マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん こまつな	2.7 g
	ビーンズサラダ	だいず レンズまめ ハム	あぶら さとう	えだまめ キャベツ たまねぎ	
	いちごジャム		いちごジャム		
11・木	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	680 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.0 g
	とうもろこし			とうもろこし	18.0 g
	あんにんフルーツ	あんにんどうふ		みかん パインアップル もも	2.0 g
12・金	ゆかりごはん		こめ	しそふりかけ	606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3 g
	しろみぎかなのこうみあげ	メルルーサ	かたくりこ あぶら	しょうが ねぎ	19.3 g
	とうがんのスープ	かまぼこ ぶたにく とうふ	あぶら	にんじん ほししいたけ とうがん しょうが ねぎ	2.5 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	こまつな もやし	

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	
★ 16 ・ 火	ごはん		こめ		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.5 g
	ブルコギ	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 にら	22.0 g 2.2 g
	わかめスープ	とりにく とうふ わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ	
	みかんゼリー			みかんゼリー	
17 ・ 水	なつやさいカレー	ぶたにく スキムミルク	こめ むぎ じゃがいも こめこ あぶら	さやいんげん たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく しょうが	690 kcal 24.6 g 19.3 g 1.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えだまめ			えだまめ	
	すいか			すいか	
	○パクパクあつぎさんデー「なす・かぼちゃ」を使用しています○				

- ※ 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。

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

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、体が暑さに慣れ、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>	暑さに打ち勝つポイント	<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>りょう しつ たいせつ しゆよく 量より質が大切です。主食・ しゆさい ふくさい 主菜・副菜をそろえると、 えいよう 栄養バランスがとれやすく ぶたにく おお なります。豚肉などに多く あつ 含まれるビタミンB1は夏 びん べーわん なつ バテ予防に役立ちます。</p>
<p>★しつがり睡眠</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