



7月分 給食献立予定表

瀬戸内市牛窓学校給食調理場

日付	こんだてめい	おもなざいりょう			かてい 家庭でとって ほ おいしい食品	エネルギー(給) エネルギー(の) エネルギー(中)			
		あか 赤 おもに体をつくる	みどり 緑 おもに体の調子をとのえる	きん 黄 おもにエネルギーのもとになる					
③(月)	わかめご飯 牛乳 マーボーなす パンサンスー	みそ 牛乳 わかめ	ぶたにく ぎゅうにく	たけのこ たまねぎ にんじん なす	しいたけ ピーマン きゅうり にんにく	こめ さとう しょうが とうもろこし	むぎ でんぶん はるさめ あぶら	くだもの	561 688 797
4(火)	麦ご飯 牛乳 いわしのみりん干し焼き みょうがの酢の物 かぼちやのみそ汁	牛乳 ちりめん みそ	いわし あげ わかめ	きゅうり みょうが かぼちや ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ ごま	むぎ さとう	くだもの	565 659 739
5(水)	冷やしうどん 牛乳 冬瓜のそぼろ煮 くずまんじゅう	牛乳	とりにく	にんじん もやし とうがん	きゅうり しょうが さやいんげん	うどん あぶら でんぶん	ごま さとう くずまんじゅう	緑黄色 野菜	533 642 775
6(木)	穴子の三色どんぶり 牛乳 短冊サラダ 星のすまし汁 ☆☆☆ 七夕献立	あなご 牛乳 もずく	たまご かまぼこ とうふ	さやいんげん きゅうり たまねぎ えのきたけ	だいこん にんじん オクラ	こめ さとう	むぎ ごま	豆類	512 623 719
7(金)	黒糖パン 牛乳 かぼちやのチーズ焼き 冬瓜スープ 七夕ゼリー ふるさとの味給食の日	牛乳 チーズ	ぎゅうにく ベーコン	とうがん たまねぎ にんじん こまつな	かぼちや パセリ	こくとうパン ゼリー	さとう	かいそうい 海藻類	462 613 746
10(月)	麦ご飯 牛乳 ゴーヤチャンブルー 冬瓜とぶた肉の角煮	牛乳 とうふ	ローズハム ぶたにく	にんにく たまねぎ にがり とうがん	にんじん もやし しょうが さやいんげん	こめ あぶら	むぎ さとう	きのこ類	568 693 804
11(火)	麦ご飯 牛乳 すずきのみそマヨネーズ焼き びり辛きゅうり たこのつみれ汁	牛乳 みそ たこ	すずき たら	きゅうり しめじ こんにやく	にんじん だいこん ねぎ	こめ さとう ごま	むぎ あぶら マヨネーズ	かいそうい 海藻類	533 650 752
12(水)	冷やし中華 牛乳 エビチリ 白玉こんにやくのフルーツミックス	水 えび にんじん もやし	牛乳 いか きゅうり しいたけ	べにしょうが しょうが たまねぎ みかん	にんにく ねぎ こんにやく パイナップル	ちゅうかめん さとう ゼリー もも	あぶら でんぶん こむぎこ	緑黄色 野菜	537 673 831
13(木)	ピピンバ 牛乳 わかめスープ アップルシャーベット	牛乳 ぎゅうにく	とうふ わかめ	にんにく ぜんまい もやし たまねぎ	しょうが にんじん ほうれんそう	こめ あぶら ごま	むぎ さとう	いも類 芋類	529 645 737
14(金)	太刀魚サンド 牛乳 ミネストローネ	たちうお ベーコン	牛乳	キャベツ セロリ たまねぎ	にんにく にんじん トマト	パン あぶら マカロニ パンこ	じゃがいも さとう こむぎこ ドレッシング	くだもの	556 723 877
18(火)	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ 冷凍黄桃	ぎゅうにく 牛乳 きゅうり バナナ	トマト バナナ	にんにく にんじん なす ピーマン	たまねぎ かぼちや りんご キャベツ	こめ あぶら れいとうおうとう ルウ	むぎ さとう	きめい 豆類	603 731 843



10日は『もってえねんジャーの日』です。
好き嫌いをせずに、苦手なものにも挑戦しましょう！

- * 瀬戸内市のホームページに、献立と4月に使用している食材の産地を掲載しています。
- * 献立は材料の関係で予告なく変更することがあります。
- * ○のある日は瀬戸内市基本献立の日です。

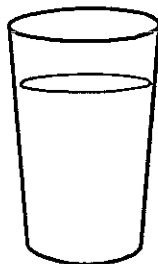
7日は「ふるさとの味給食の日」です。この日は地元でとれた旬の食材を取り入れた献立にしています。

正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう！

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また、一度にたくさん飲むと食欲の減退にもつながります。清涼飲料水を飲み過ぎると、ペットボトル症候群といわれる急性の糖尿病になる可能性もあります。正しい水分補給をしましょう。

タイミング

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。



種類

水や麦茶がよい。
汗が多く出た時には、スポーツドリンクも有効。



量

コップ一杯ほどをこまめに飲む。



温度

5～15度が最適。
冷やし過ぎないようにする。

