



学校給食献立表

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)				
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭水化物	6群・脂質	1群・たんぱく質	2群・無機質	
1	水	ごはん じゃがいものちゅうかに ゆかりあえ あじのしおやき	とりにく あつあげ んぶら あじ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん しそ	たけのこ きゅうり	たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら	685 32.6	826 36.9
2	木	たまごパン あおじそスパゲティ カラフルサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン しそ	にんにく しめじ きゅうり コーン えだまめ	たまねぎ	パン スパゲティ さとう	あぶら	646 25.3	809 31.3
3	金	ごはん みぞれ とうふチャンプルー れいとうパン	あぶらあげ みぞれ とうふ ぶたにく たまご かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	かぼちゃ にんじん ねぎ ゴーヤ	たまねぎ もやし パイン	ごめ さとう でんぷん	ごまあぶら	648 23.3	790 27.8	
6	月	ごはん うおとうめんじる やきにく	うおとうめん ぎゅう うにく みぞれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん オクラ にんにくのめ ピーマン	たまねぎ しいたけ オクラ たまねぎ しょうが にんにく	ごめ	ごまあぶら	589 23.4	724 28.3	
7	火	くろざとうパン イタリアンスープ キャベツのソテーししゃもフリッター たなばたゼリー	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ししゃも	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン キャベツ	パン パンこ ゼリー	あぶら	696 23.7	740 25	
8	水	ごはん ジージャーとうふ ぎゅうりのとさづけ さわらのさいきょうやき	とうふ とりにく かつおぶし さわら	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース しょうが きゅうり	ごめ さとう でんぷん	あぶら	656 30.7	783 34.7	
9	木	コッパン やきそば てりやきチキン オレンジ	ぶたにく ちくわ てんぷら いか りにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし オレンジ	パン めん	あぶら	625 28.6	749 34	
10	金	ごはん ワンダンスープ マーボーはるさめ すいか	あいびきにく	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ もやし たけのこ しょうが すいか	ごめ ワンタン はるさめ さとう	ごまあぶら	642 19.9	778 23.4	
13	月	ごはん にくじゃが ひよつづるのすのもの	ぶたにく ちくわ あつあげ くわ たまご	ぎゅうにゅう ひよつづる	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく きゅうり	ごめ じゃがいも さとう はるさめ	ごま	673 21.1	825 25.0	
14	火	コッパン ラビオリスープ いにくのイタリアンソース	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく レモン	パン ラビオリ こむぎこ	あぶら	629 27.3	713 29.5	
15	水	ごはん あじのつみれじる マーボーなす	あじ みぞれ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ピーマン	たまねぎ なす きくらげ エリンギ しょうが	ごめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	607 23.7	724 26.3	
16	木	パン しょういんげんまめとウィンナーのトマト こまじゃこサラダ	ウィンナー まめ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ブロッコリー	たまねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう	あぶら ごま	593 22.4	746 27.4	
17	金	なつやさいカレー フレンチサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ ピーマン アスパラ	にんにく たまねぎ なす りんご きゅうり コーン	ごめ むぎ さとう	あぶら	628 19.4	853 22.8	
平均栄養価									640 24.7	766 28.7	

※ 地元でとれた食材や献立には下線を引いています。

※ 都合により献立を変更する場合があります。

給食では、7日にゼリーをつけています。

七夕のおはなし

七夕は、古く中国の「乞巧奠」からきてい
るといわれています。農作業の時期をつかさ
どる牛飼いの牽牛（彦星）と養蚕や針仕事を
つかさどる機織りの織女（織姫）が恋人同士
で仲がよすぎて働かなくなったため、天の神
様がこらしめるために、二人の仲をさいてし
まいました。そして年に一度、七夕の日にし
か会えなくなってしまったとのこと。この日
には、短冊に願いごとを書いて、書道や詩歌
などの上達を願う風習もあります。

ふつうの時と汗をたくさんかいた時の水分補給方法

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。



その一口が飲みすぎに！

甘いジュースやスポーツドリンク。飲みすぎると、糖分のとりすぎになってしまいます。清涼飲料の飲みすぎには十分に気をつけましょう。

かくれた糖分