

# 7月分予定献立表

金

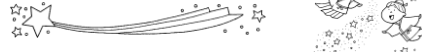


もうすぐ夏休みですね。暑さも本格的になってきました。体調に気をつけて残りの1学期も楽しく有意義に過ごしましょう。



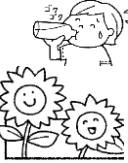
## 7日の献立に「ハッピー人参」登場!

7日のスープには星型の人参が入っています。クラスに5枚くらいしか入れていませんので、上手によそって探してみましょ。自分のお椀に入っていた人にはハッピー(幸せ)があるかも?



## 水分をとって、熱中症に気をつけよう

汗をたくさんかいた時は水分をしっかりとりましょう。水分をとらないまましていると「熱中症」になることがあります。下に「手作りスポーツドリンク」の作り方を載せています。簡単にできるので、一度試してみてくださいはいかがでしょうか。



1
※ヨーグルト
スタミナぶたどん
ごはん さげ
ぶたにく さとう
たまねぎ しょうゆ
こんにやく オイスターソース
えだまめ みりん
にんにく
きゅうりのおかかえ
ちくわ かつおぶし
キャベツ さとう
きゅうり しょうゆ
531kcal

月	火	水	木
4 さかなのほねにちゅういしましょう ○牛乳 パン ※マーシャルピンス かぼちゃポタージュ ○ベーコン ☆しめじ ○きゅうりゅう コンソメ ☆かぼちゃ ☆たまねぎ ※サーモンフライ 744kcal	5 ○牛乳 ぶたキムチどん ごはん ☆にんにく ぶたにく ○みそ たまねぎ しょうゆ こまつな さげ きりほしだいこん さとう はくさいキムチ コチュジャン ねぎ かふうすのもの はるさめ す ハム さとう たまご しょうゆ きゅうり しお にんじん □ごまあぶら ※ごさかな(こぶくろ) 657kcal	6 ○牛乳 ※ちらしずし ※きざみのり たなぼたじる ○とりにく ☆えのきだけ ○あぶらあげ □ビーフン ○とうふ ○ふ ☆たまねぎ しょうゆ ☆にんじん しお ☆オクラ だしパック ※どりにくえだまめのキャベツあげ(わふうあんかけ) ※どりにくえだまめのキャベツあげ しょうゆ ☆たまねぎ さげ ☆くらあわびたけ みりん ☆しょうが さとう 616kcal	7 ○牛乳 ごくとろパン にくだんごとやさいのスープ ○にくだんご ☆キャベツ ○ひよこまめ ☆にんじん ☆スッキーニ ☆コン ☆かぼちゃ コンソメ ☆たまねぎ こしょう ※ほしがたコロッケ さがしてみよう スープのなかに「ハッピーにんじん」がはいっているかも? 7 ※とうもろこし きのかわしてとれたあさどりのとうもろこしです! 672kcal
11 ※ジョア パン ABCマカロニスープ ○ベーコン ☆いんげん ☆キャベツ ○マカロニ ☆たまねぎ コンソメ ☆にんじん こしょう ※ハンバーグ(トマトソース) ○※ハンバーグ コンソメ ☆トマト しょうゆ ○みそ さげ ケチャップ さとう 646kcal	12 ○牛乳 ※ゆかりごはん ひやしうどん レモンサラダ ○とりにく □こめあぶら ☆キャベツ さとう ☆きゅうり しょうゆ ☆コーン しお ☆レモン ※だしまきたまご ※めんつゆクラス1~2ほん 618kcal	13 ○牛乳 かつどん(く) ○ごはん ☆ねぎ ○たまご しょうゆ ○かまぼこ さとう ☆にんじん さげ ☆えのきだけ みりん ☆たまねぎ ※とんかつ ※れいとうパン こまめにすいぶんをとろう 749kcal	14 ○牛乳 パン ケチャップに ○とりにく トマトピューレ ☆たまねぎ ケチャップ ☆にんじん こしょう ☆しめじ ウスターソース ☆ねごろおおう デミグラスソース ○じゃがいも コンソメ ○マカロニ さとう ガーリック キュールソーサラダ ○ハム ☆きゅうり ☆キャベツ ☆コン ※レッシングクラス1ほん ☆デラウェア いわてしんです 735kcal
18 うみ 海の日 きゅうりしょくは、ありません 726kcal	19	20 ○牛乳 ごはん ※しそふりかけ ツナとひじきのにも ○ツナ ☆いんげん ○ひじき □じゃがいも ○あぶらあげ しょうゆ ○だいず さげ ○ほねく みりん ☆にんじん さとう ☆こんにやく ※しろみざかなのてんぷら(おろしだれかけ) ※しろみざかなのてんぷら しょうゆ ☆だいこん みりん ☆ねぎ さとう 727kcal	15 さかなのほねにちゅういしましょう ○牛乳 ごはん ぶたにくとなすのみそしる ○ぶたにく ☆ねぎ ○あぶらあげ ☆はくさいキムチ ○とうふ ○みそ ☆なす □ごまあぶら ☆にんじん だしパック ☆たまねぎ ※あじフライ ※とんかつソースクラス1ほん 646kcal

## 8月分予定献立表

25 (木)
○牛乳
ごくとろパン
タイビーエン
ぶたにく ☆キャベツ
いか ☆にんじん
うすらたまご □はるさめ
☆しょうが さげ
☆はくさい ちゅうかだし
☆たまねぎ こしょう
☆チンゲンサイ
※かぼちゃコロッケ
726kcal

### 暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず 水...1ℓ  
砂糖...40~80g (4~8%)  
食塩...1~2g (0.1~0.2%)  
レモン汁...お好みで

7月使用予定の 市内産・県内産野菜と果物

たまご、にんじん、玉ねぎ、人参、なす、トマト、きゅうり、かぼちゃ、大根、ねぎ、ねごろ大根、スッキーニ、とうもろこし、小松菜、じゃがいも、デラウェア

岩出市産野菜が使われている白にはろうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のもので、さがしてみよう

※給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

□・・・き(ねつやちからのもとになる) ○・・・あか(ち、にく、ほねをつくる) ☆・・・みどり(からだのちようしをととのえる)  
 \* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。  
 \* 7月分の給食費引き落としは、8月10日(水)になりますので、よろしくお願ひします。  
 \* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。