

# 7月分予定献立表

**7月使用予定の  
市内産・県内産野菜**  
人参、キャベツ、小松菜、  
ズッキーニ、トマト、冬瓜、  
ふわたろ長なす、玉ねぎ、  
ねごろ大唐、きゅうり

岩出市の食材が使われて  
いる日は、**ぞうへいちゃん**  
のイラストをのせ、食材名  
を太字にしています。



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。

水		木		金	
1	2	3	4	5	6
魚の骨に注意 しましょう ※ジョア ごはん	牛乳 パン	牛乳 ごはん	813kcal	691kcal	750kcal
豚肉と厚揚げのみそ煮 豚肉 ☆しいたけ 厚揚げ ☆こんにやく 玉ねぎ ☆米油 人参 ☆砂糖 ごぼう ☆みそ いんげん ☆しょうゆ	トマトビーンズ 豚肉 ☆しめじ 大豆 ☆トマト じゃがいも □砂糖 玉ねぎ トマトピューレー 人参 クチャップ ブロッコリー コンソメ ふわたろ長なす	冬瓜のみそ汁 豚肉 ☆人参 豆腐 ☆ふわたろ長なす 油揚げ ☆みそ 冬瓜 だしパック 小松菜	さばのごまだれかけ さば しょうゆ ごま みりん 砂糖 酒 片栗粉	コーンサラダ 鶏肉 ☆レモン キャベツ □米油 とうもろこし しょうゆ 人参	※チキンカツ 鶏肉 ☆レモン キャベツ □米油 とうもろこし しょうゆ 人参
月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11
牛乳 パン 焼きそば 豚肉 ☆玉ねぎ 竹輪 ☆人参 キャベツ ☆酒 ☆キャベツ ☆こしょう	牛乳 ごはん 七タ汁 鶏肉 ☆オクラ 豆腐 ☆えのきたけ 油揚げ □ピーフン 玉ねぎ しょうゆ 人参 だしパック	牛乳 ごはん キムチ煮 豚肉 ☆こんにやく 豆腐 ☆みそ 白菜 □ごま油 白菜キムチ ☆砂糖 玉ねぎ 酒 もやし しょうゆ にんにく 中華だし	牛乳 パン 具だくさんスープ 鶏肉 ☆人参 ベーコン ☆ブロッコリー じゃがいも ☆こしょう 玉ねぎ コンソメ	牛乳 ごはん タコライス ごはん □片栗粉 鶏肉 クチャップ 豚肉 ウスターソース 大豆 カレー粉 玉ねぎ チリパウダー 人参 塩 トマト しょうゆ にんにく	牛乳 パン 切干し大根とごぼうのサラダ ツナ □卵なしマヨネーズ ちりめんじゃこ しょうゆ ごぼう 塩 きゅうり ☆こしょう 切干し大根
772kcal	736kcal	741kcal	747kcal	749kcal	790kcal
13	14	15	16	17	18
牛乳 パン ABCマカロニスープ ベーコン ☆大根 じゃがいも ☆人参 マカロニ ☆小松菜 キャベツ コンソメ 玉ねぎ しょうゆ	牛乳 岩出っ子カレーライス ごはん ☆人参 鶏肉 ☆ねごろ大唐 じゃがいも カレールウ 玉ねぎ	給食はありません	給食はありません	牛乳 パン ※オムレツ(ビーンズソース) オムレツ ☆トマト 鶏肉 □白いんげん豆 豚肉 クチャップ 大豆 トマトピューレー 玉ねぎ カレー粉	牛乳 ごはん ※減量ゆかりごはん 冷やしうどん ささみとキャベツの梅肉和え うどん ☆梅 鶏肉 □砂糖 キャベツ しょうゆ きゅうり 酢
678kcal	738kcal			790kcal	

## 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いかから、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物を飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みがはじまりますが、学校があるときと同じように早寝早起きを心がけ、バランスのよい食事をしっかりとるようにして、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



**夏を元気に過ごすには**

- 朝・昼・夕の3食を規則正しくとる
  - 塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。
  - 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。
- 早寝・早起きをし、日中は体を動かす
  - 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける
  - 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。
- 冷たい物のとり過ぎに気を付ける
  - おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。
- こまめな水分補給を心がける
  - 汗をたくさんかいたときは、塩分も一緒にとりましょう。

**夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物**

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

□・・黄(熱や力のもとになる)    ○・・赤(血、肉、骨を作る)    ☆・・緑(体の調子を整える)  
\* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。