



日曜		主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	材料の種類とその体内での働き						献立や食品のメッセージ	
					(赤)体をつくる食品		(緑)体の調子を整える食品		(黄)エネルギーになる食品			
					1群(魚・肉・卵・大豆)	2群(乳製品・小魚・海藻)	3群(緑黄色野菜)	4群(その他の野菜・果物など)	5群(穀類・いも・砂糖)	6群(油脂)		
1	火	ごはん		ぶたにくのみそいため おかかあえ いもちじる	ぶたにく みそ かつおぶし	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ エリンギ もやし ほししいたけ しょうが	しろねぎ さとう	米 いもち でんぷん さとう	あぶら	今月の目標 なつをげんきにすごす しょくせいかつを まなぼう ◇◆7月7日◆◇ 七夕献立 7月7日は七夕で、星祭りともいわれています。夫婦である「ひこ星」と「おり姫」が、年に1回、七夕の日に天の川を渡って会えるというお話ですね。この日は、星の形をした麩やそうめんを入れた七夕そうめん汁を計画しています。 ◇◆7月9日◆◇ メロン 今年も給食に、伯耆町の日光地区で栽培されたメロンが登場します！生産者の方が、給食のために用意してくださった甘くてジューシーなメロンを味わっていただきましょう。 ◇◆7月18日(中学のみ)◆◇ ゆでとうもろこし 旬の味覚である伯耆町産のとれたてのとうもろこしを、素材の味を味わえるように「ゆでとうもろこし」にして提供します。今が旬のとうもろこしを味わって食べてください。 地産地消 今月は、玉ねぎ、白ねぎ、人参、キャベツ、トマト、ピーマン、きゅうり、なす、じゃがいも、メロンなどが伯耆町産食材です。太陽の日差しを浴びて、おいしく育った夏野菜がたくさん登場します。夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが多く含まれていて、汗をかく夏に食べるのにぴったりです。
2	水	こがたパン 		ガーリックチキンソテー コールスロー トマトスパゲティ	とりにく ベーコン だいず	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす きゅうり ズッキーニ	ぶなしめじ キャベツ にんにく	こがたパン スパゲティ さとう	あぶら	
3	木	ごはん		スタミナなっとう だいせんあまたまのあますあえ とうふのみそしる	ぶたにく なっとう とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな しそ	だいこん しろねぎ たまねぎ しょうが	もやし きゅうり にんにく	米 はるさめ さとう	あぶら	
4	金	ごはん		はまちのスタミナだれがけ れいしゃぶサラダ ビーフンスープ	はまち ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ しろねぎ	キャベツ にんにく	米 ビーフン でんぷん さとう	あぶら ごま	
7	月	ごはん 七夕献立		さけのマヨネーズやき チーズ☆のサラダ たなばたそうめんじる あまのがわゼリー	さけ とうふ	牛乳 チーズ かんてん	にんじん ★	キャベツ とうもろこし ほししいたけ しろねぎ	きゅうり たまねぎ しろねぎ	米 ふ そうめん さとう あまのがわゼリー	あぶら たまごめきマヨネーズ	
8	火	ごはん かみかみ献立		とりてん ひじきのいりに じゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ さつまあげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく しょうが	しろねぎ しょうが	米 さとう じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら	
9	水	コッペパン 		ハンバーグてりやきソース メロンいりフルーツしらたま トマトスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト こまつな	たまねぎ ぶなしめじ みかん	キャベツ メロン	コッペパン とうりゅうゼリー しらたまだんご でんぷん さとう	あぶら	
10	木	ごはん		アジフライ ポテトサラダ わかめスープ	あじ あつあげ ハム	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	えのきたけ とうもろこし	米 じゃがいも こむぎこ ばんこ	あぶら たまごめきマヨネーズ	
11	金	ごはん		パンプキンオムレツ ツナサラダ ハヤシライス	たまご ぶたにく だいず まぐろフレーク	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト かぼちゃ	しろねぎ エリンギ キャベツ	たまねぎ なす	米 さとう ごま	あぶら	
14	月	ごはん		アゴのカレーあげ ゆかりあえ マーボーなす	とびうお とりにく あつあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな あかしそ	もやし たまねぎ ほししいたけ にんにく しょうが	きゅうり なす しろねぎ	米 でんぷん さとう	あぶら	
15	火	ごはん		とりにくのみそやき ちくさあえ もずくのすましじる	とりにく とうふ ハム みそ	牛乳 もずく	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ にんにく	しろねぎ もやし	米 さとう	あぶら	
16	水	コッペパン 		だいせんハムのあらびきウインナー キャベツのカレーソテー とうりゅうポタージュ おたのしみデザート	ウインナー とりにく ぶたにく とうりゅう	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし	たまねぎ	コッペパン じゃがいも おたのしみデザート	あぶら	
17	木	ごはん		さばのたつたあげ コリンキーサラダ かきたまスープ	さば たまご	牛乳	コリンキー にんじん	たまねぎ しろねぎ キャベツ	ほししいたけ きゅうり にんにく	米 でんぷん	あぶら	
18	金	ごはん		ぶたにくのケチャップいため ゆでとうもろこし やさいスープ	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん くうしんさい ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんにく	もやし しろねぎ	米 さとう でんぷん	あぶら	

担当 栄養教諭 福井 千穂



なつやす ちゅう しょくせいかつ いしき 夏休み中の食生活 意識したいポイント

まもなく、夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。

1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。

◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。

◆栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。

◆冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいので、特に意識して飲みましょう。

◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものをしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。

◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。

◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。