



【献立のねらい】 暑さをのりきるための食事・汗により失われるビタミン類を補う・夏野菜を使用した献立									
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き				一口メモ		
			赤の食べ物 おもに体をつくる もとになるもの	緑の食べ物 おもに体の調子を整える もとになるもの	黄色の食べ物 おもにエネルギーの もとになるもの	その他 調味料			
1 (火)	ごはん	いわし生姜煮△ キャベツと油揚げのお浸し△ 沢煮椀△	いわし生姜煮 (いわし) 牛乳 油揚げ 豚肉 かつお節	人参 生姜 ごぼう 大根 椎茸 こんにやく キャベツ	米 ごま 砂糖	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん	<p>【今月のみやこ町産予定】 かぼちゃ きゅうり なす にら 玉ねぎ ピーマン にんにく トマト ねぎ ほうれん草 小松菜 小松菜 米 しょうゆ</p> <p>7月7日は七夕 七夕は、彦星と織姫が 年に一度だけ会うことを 許されたという中国の伝 説から生まれた行事で す。この日は願い事を書 いた短冊などを笹竹に飾 ったり、七夕の行事食で ある「そうめん」を食べた りします。</p> <p>【夏野菜を食べよう】 夏野菜には、水分やカ リウムを豊富に含んでい るものが多いので、体に こもった熱を体のなか から冷やしてくれる効果が あります。</p> <p>しっかりと食べて 夏ばて予防!</p> <p>冷たいものばかりでなく、 温かい食事もとりましょう。</p>		
2 (水)	むぎ 麦ごはん	夏野菜のハッシュドポーク△ こまつなサラダ△ ヨーグルト△	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 ヨーグルト	トマト かぼちゃ ピーマン 小松菜	米 麦 菜種油 ハヤシルウ ノンエッグ マヨネーズ	キノア イソ ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう 塩 酢 しょうゆ			
3 (木)	むぎ 麦ごはん	【鹿児島県の料理】 奄美の鶏飯△ (きさみのり・錦糸卵と やまかわつ 山川漬け△) 豚骨煮△	鶏肉 錦糸卵(卵) 豚肉 天ぷら 赤みそ みそ	人参 ねぎ 生姜 椎茸 山川漬け ごぼう こんにやく	米 麦 砂糖 黒砂糖 じゃが芋 菜種油	昆布だし 塩 キノア イソ 酒 みりん しょうゆ			
4 (金)	こくとうしやく 黒糖食パン △▲	鮭フライ△ コールスロー 野菜スープ△	鮭フライ (鮭) 牛乳	人参 小松菜 玉ねぎ セロリ コーン キャベツ レモン	パン じゃが芋 揚げ油 ノンエッグ マヨネーズ	キノア イソ コンソメ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ			
7 (月)	ゆかり ごはん	【七夕】 星形メンチカツ△ 小松菜と高野豆腐 のお浸し△ 魚そうめんのすまし汁△ パイナップルゼリー	メンチカツ(豚肉) 油揚げ 高野豆腐 かつお節 魚そうめん	しそ 人参 オクラ 小松菜 えのきたけ キャベツ	米 麦 砂糖 ゼリー(砂糖) 揚げ油 ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん			
8 (火)	ごはん	塩肉じゃが 子持ちししゃも ひじきのカレー炒め△	豚肉 厚揚げ 油揚げ 大豆 牛乳 子持ちししゃも ひじき	人参 生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆	米 じゃが芋 砂糖 菜種油	酒 鶏からスープ 塩 しょうゆ カレー粉			
9 (水)	ごはん	ハンバーグ トマトソース△ きゅうりと寒天の酢の物△ キャベツのかき玉汁△	ハンバーグ (鶏肉・豚肉) 卵 牛乳 寒天	ねぎ トマト 人参 えのきたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	米 でん粉 砂糖 揚げ油 ノンエッグ マヨネーズ	昆布だし みりん 塩 かつおだし しょうゆ ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ワイン 酢			
10 (木)	ごはん	鯖塩焼き ほうれん草の三色和え△ みだくさんみそ汁 ★スティック納豆△	鯖 油揚げ みそ 納豆 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 ごぼう 生姜 しめじ キャベツ たくあん	米 砂糖 ごま	いりこだし 塩 しょうゆ			
11 (金)	むぎ ライ麦パン △▲	【ドイツの料理】 カレーヴルスト△ ザワークラウト ズツペ△▲	フランクフルト ツナ 牛乳	パセリ 人参 玉ねぎ セロリ キャベツ コーン	パン じゃが芋 砂糖 バター 揚げ油 ノンエッグ マヨネーズ	キノア イソ コンソメ 鶏からスープ 塩 こしょう しょうゆ ローリエ ケチャップ 酢 ウスターソース カレー粉			
14 (月)	ごはん	チンジャオロースー△ 豆腐シューマイ△ 中華スープ△	牛肉 豚肉 豆腐シューマイ (豆腐・イトヨリ) 牛乳	人参 なら ピーマン 赤ピーマン 玉ねぎ きくらげ キャベツ 生姜 筍	米 砂糖 でん粉	キノア イソ 塩 中華スープ しょうゆ 酒 オイスターソース			
15 (火)	ごはん	あじごまフライ△ キャベツのしそひじき和え△ かぼちゃのみそ汁	あじごまフライ (あじ) 油揚げ 豆腐 みそ 牛乳 しそひじき佃煮	かぼちゃ ねぎ 人参 チンゲンサイ 玉ねぎ えのきたけ キャベツ	米 揚げ油 ごま	いりこだし しょうゆ			
16 (水)	むぎ 麦ごはん	ポークカレー△ ゴーヤとツナのサラダ△ フルーツムース▲	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	かぼちゃ 人参 生姜 にんにく 玉ねぎ りんご にがうり コーン キャベツ	米 麦 じゃが芋 ムース(砂糖) 菜種油 揚げ油 ノンエッグ マヨネーズ	ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう 塩			
17 (木)	むぎ 麦ごはん	親やこん 親子丼△ いわし平つくね 即席漬け△	鶏肉 卵 いわし平つくね (いわし) 牛乳 昆布	みつば 人参 玉ねぎ 椎茸 キャベツ きゅうり	米 麦 でん粉 砂糖 ごま	昆布だし 塩 かつおだし 酒 みりん しょうゆ			
18 (金)	ミルクねじり パン△▲	【19日は食育の日：かぼちゃ】 鶏肉のレモン焼き かぼちゃとチーズのサラダ△▲ ミネストローネ△	鶏肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ 人参 トマト パセリ にんにく 玉ねぎ セロリ レモン	パン マカロニ 揚げ油 ノンエッグ マヨネーズ	キノア イソ ケチャップ 塩 こしょう コンソメ ワイン しょうゆ			
6月分平均栄養価		エネルギー	600kcal	たんぱく質	14.5%	脂肪 エネルギー比		29.2%	
栄養基準値			650kcal		13~20%			20~30%	

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数 ppm 以上(1/100 万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数 ppm 未満(1/100 万)]の濃度の場合は、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の8品目のみになります。ご了承ください。

のどがかわく前に **水分補給はこまめにしよう!**

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。

- 普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。
- 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。
- 甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



毎月、食育の日になみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

かぼちゃ



かぼちゃは、β-カロテン、ビタミン E、C などが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミン A にかわり、皮膚や粘膜を保護する作用があります。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

