



7月 予定献立表



日 (曜)	主食 添え物	おかず	使われている食品とその働き						調味料 その他	ひとくちメモ	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
				1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・芋類・砂糖	6群 油脂		
1 (水)	麦ごはん	さんまかばすれん煮 じゃが豚キムチ 梅干し	さんま 豚肉	牛乳	人参 にら	玉ねぎ 梅 こんにやく 木耳 えのきたけ 白菜キムチ かばす レモン	米 麦 じゃが芋 砂糖	菜種油	酒 しょうゆ 塩	<p>【献立のねらい】 今月は「暑さに負けない食事」ということで、疲労回復に効果的なビタミン B₁を多く含む豚肉や、水分やビタミン・ミネラルが豊富にふくまれる夏野菜を使用した献立が登場します。</p>  <p>7月7日は 七夕</p> <p>七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願いごと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。給食では魚のすり身を使った七夕汁と星のモチーフのゼリーが登場します。</p> <p>今月の地場産物予定 荻田町 米 米みそ トマト みやこ町または行橋市 はちみつ ねぎ 小松菜 なす 上毛町 木耳</p> 	
2 (木)	ごはん	あじチーズフライ 切干大根の炒め煮 実だくさんみそ汁	あじ 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 昆布 チーズ	人参 ねぎ	切干大根 椎茸 ごぼう しめじ 大根 キャベツ	米 砂糖	菜種油	しょうゆ いりこだし		
3 (金)	麦ごはん	【鹿児島県の郷土料理】 鶏飯(山川漬け一食きざみのり) 豚骨煮 みかんゼリー	鶏肉 卵 豚肉 天ぷら 赤だしみそ 米みそ	牛乳 のり	人参 ねぎ	玉ねぎ 椎茸 生姜 山川漬け こんにやく ごぼう	米 麦 砂糖 じゃが芋 ゼリー(砂糖)	菜種油	梅酒 みりん しょうゆ 塩		
6 (月)	黒糖食パン	かぼちゃオムレツ ポークビーンズ キャベツとハムのマリネ	豚肉 大豆 卵 チキンナム	牛乳	人参 トマト パセリ かぼちゃ	玉ねぎ マッシュルーム コーン キャベツ	パン じゃが芋 砂糖	オリーブ油	ワイン 梅酒 酢 デミグラス 塩 コンソメ しょうゆ 酢		
7 (火)	麦ごはん	【七夕】 さばみそ煮 小松菜のじゃこ炒め 七夕汁 七夕ゼリー	さばみそ 魚そうめん	牛乳 白す干し	人参 小松菜 ねぎ	もやし えのきたけ 椎茸	米 麦 砂糖 ふ ゼリー(砂糖)	ごま油	しょうゆ 塩 昆布だし かつおだし		
8 (水)	麦ごはん	ひじきシューマイ2個 麻婆豆腐 春雨と野菜のさっぱり炒め	豚肉 豆腐 赤だしみそ ベーコン	牛乳 ひじき	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく 椎茸 木耳 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油	酒 塩 しょうゆ 豆ばんじやん 酢 しょうゆ		
9 (木)	麦ごはん	夏野菜カレー ごぼうサラダ 一食小魚	鶏肉 ツナ	牛乳 小いわし	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ にんにく 生姜 スズキニ なす りんご コーン ごぼう	米 麦 じゃが芋 はちみつ 小麦粉 砂糖	オリーブ油 ドレッシング ごま	塩 しょうゆ 加粉 梅酒 しょうゆ ウスターソース 酢		
10 (金)	ごはん	いわしのおかか煮 茎若布の金平 なすのみそ汁 納豆	いわし かつお節 天ぷら 厚揚げ 米みそ 納豆	牛乳 茎若布	人参 ねぎ	玉ねぎ こんにやく ごぼう えのきたけ なす	米 砂糖	ごま油 ごま	酒 しょうゆ 唐辛子 いりこだし		
13 (月)	県産小麦食パン ブルーベリージャム	照焼肉団子2個 キャベツとツナのソテー 夏野菜のミネストローネ	鶏肉 豚肉 ツナ ベーコン	牛乳	人参 トマト ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ セロリー ズッキーニ なす	パン ジャム(砂糖) じゃが芋	菜種油	塩 しょうゆ しょうゆ 梅酒 コンソメ		
14 (火)	麦ごはん	親子丼 小松菜の煮浸し ヨーグルト	鶏肉 ちくわ 卵 油揚げ かつお節	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ 小松菜	玉ねぎ 椎茸 キャベツ	米 麦 砂糖	菜種油 ごま	酒 しょうゆ みりん 塩 かつおだし		

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
 ※荻田町のホームページでも献立表を公開しています。

熱中症を予防しよう

熱中症とは？

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。



こまめに
水分補給をしよう

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。



食事からも水分補給！

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。



給食もしっかり食べて
水分補給しよう！

