

## 7かつ よていにこんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木 歯	たこめし	たこ	あおねぎ ショウガ	こめ さんおんとう	こいくちしょうゆ さけ しお みりん だしこんぶ		580 kcal 31.0 g 18.5 g
	さばのしあやき	○さば	わかれあぶらあげ しんじゅうみそ あかみそ	たまねぎ もやし にんじん あおねぎ		けずりふし	
	たまねぎのみぞしる						半減量献立
2 金	こがたパン			こがたパン			
	なつやさいのベンヌ	○	心たひきにく	なす メッキーニ たまねぎ にんじん あおビーマン にんにく	パン オリーブオイル	トマトケチャップ トマトピューレ ウスター・ソース あかワイン しお こしょう	530 kcal 22.3 g 19.1 g
5 月	ツナマヨサラダ	○	ツナ	キャベツ キュウリ にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめず しお こしょう	
	ごはん ふたにくの しょうがいため	○	ふたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおビーマン	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん しお	624 kcal 24.5 g 17.4 g
6 火	かぼちゃのみぞしる		あぶらあげ あかみそ しんじゅうみそ	たまねぎ かぼちゃ あおねぎ		けずりふし	
	ごはん あじのこまみそやき	○	あじ あかみそ	しょうが	こめ	さけ しお みりん しろいりごま	625 kcal 26.3 g 13.6 g
7 水	たなばたじる	○	とりにく	たまねぎ オクラ にんじん ほししいたけ	ピーフン	けずりふし しお うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん	たなばた献立
	たなばたデザート				たなばたデザート		
8 木 歯	ごはん にこにこ なつやさいカレー	○	とりにく	ちくわ	たまねぎ にんじん さやいんげん	じゃがいも しろいりごま さんおんとう なたねあぶら	579 kcal 20.0 g 13.3 g
	フルーツしらたま			きゅうり		こいくちしょうゆ じょうはくとう ラーソ	
9 金	ミルクパン ジャーマンポテト	○	ボーグワインナー	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも	しお こしょう こいくちしょうゆ	
	トマトスープ	○	ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ	なたねあぶら	トマトケチャップ トマトピューレ チキンブイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	594 kcal 20.9 g 19.8 g
12 月	ごはん とうふチゲ	○	ぶたにく とうふ きぬあつあげ しんじゅうみそ あかみそ	はくさいキムチ にんじん はくさい にら しょうが にんにく	こめ	マロニー さんおんとう こまあぶら なたねあぶら	662 kcal 22.2 g 20.5 g
	あげきょうざ			きょうざ		コチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン	
13 火	ごはん さわらのてりやき		さわら		こめ	さけ みりん こいくちしょうゆ	
	まんがんじとうがらし のおかいため	○	ちくわ はなかつお	まんがんじとうがらし	さんおんとう	みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ	649 kcal 32.5 g 18.1 g
14 水	なめこじる		とうふ とりにく あぶらあげ あかみそ しんじゅうみそ	たまねぎ にんじん なめこ あおねぎ		けずりふし	
	ごはん スタミナどんぐ	○	ぶたにく あかみそ	たまねぎ たけのこ にら ほししいたけ しょうが にんにく	こめ	さんおんとう かたくりこ なたねあぶら	577 kcal 22.6 g 14.7 g
15 木	はるさめスープ	○	ぶたにく	はくさい もやし たまねぎ にんじん あおねぎ しょうが ほししいたけ	はるさめ ごまあぶら	チキンブイヨン こいくちしょうゆ しお こしょう さけ	

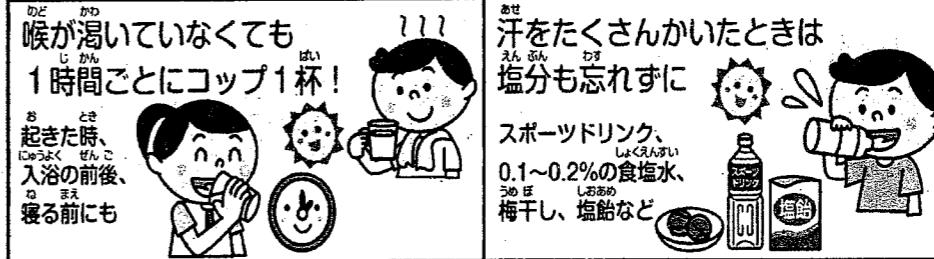
日	献立名	牛乳	赤の仲間 体をつくるもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 エネルギーのもとになる	その他	エネルギー たんぱく質 脂質
15 木	たかなめし	○	しらすほし	たかなづけ	こめ しろいりごま ごまあぶら	さけ みりん こいくちしょうゆ	702 kcal 26.8 g 26.8 g
	とりのしおからあげ	○	とりにく	にんにく	さんおんとう ごまあぶら かたくりこ なたねあぶら	しお さけ	
	つぼんじる		とりにく あぶらあげ	ごぼう たいこん にんじん ほししいたけ あおねぎ	こんにゃく	けずりふし さけ うすくちしょうゆ	飲食の日 献立 ～朝本県～
16 金	ごくとうパン	○	ボーグワインナー	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	こくとうパン	じゃがいも オリーブオイル	611 kcal 23.2 g 19.3 g
	レモンふうみのサラダ	○	ツナ	キャベツ にんじん コーン	じょうはくとう なたねあぶら	うすくちしょうゆ ごいくちしょうゆ レモンかじゅう	

※ 材料の都合で食材を変更することがあります。  
 ※ 食材の産地は、木津川市のホームページに掲載しています。  
 ※ 献立表に記載しているエネルギー・たんぱく質・脂質は中学年1食分の値です。  
 ※ 食材の産地は、当日の状況により変更になる場合があります。  
 ※ マヨネーズ・ドレッシングは卵不使用のものを使用しています。  
 ※ カレーに使用しているルウ（やさいカレー）は、アレルゲン28品目を使用していません。

カミカミメニューの日に  
どうじょうくん  
登場するカム君です。

## 水分補給のポイント

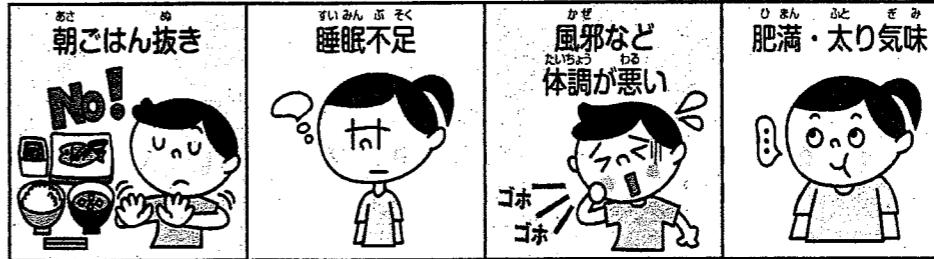
水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることもあります。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

## 体温管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

## 今月使用予定の木津川市産の食材です。

○こめ ○あおねぎ ○たけのこ ○まんがんじとうがらし ○なす ○ズッキー

