

7がつ よていにんだてひょう (B)

小学校

日	献立名	牛乳 体をつくるものになる	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	たこめし	たこ	あおねぎ しょうが	こめ さんおんどう	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
	さばのしおやき	さば				
	たまねぎのみそ煮	わかめ 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		けずりぶし	半量生献立
2 金	こがたパン			こがたパン		
	なつやさいのペンネ	ぶたひきにく	なす スズキーニ たまねぎ にんじん あおピーマン にんにく	ペンネ 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
	ツナマヨサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	ノンエッグマヨネーズ	こめす しお こしょう	
5 月	ごはん			こめ		
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン	さんおんどう 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
	かぼちゃのみそ煮	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		けずりぶし	
6 火	ごはん			こめ		
	あじのごまみそやき	あじ あかみそ	しょうが	さんおんどう しろいりごま	さけ しお みりん こいくちしょうゆ	625 kcal 26.3 g 13.6 g
	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	ピーマン	けずりぶし しお うすくちしょうゆ だしこんぶ みりん	七夕献立
7 水	ごはん			こめ		
	とりにくのこまに	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 さんおんどう なたねあぶら	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし さけ	579 kcal 20.0 g 13.3 g
	きゅうりのかおりづけ		きゅうり	しろいりごま ごまあぶら じょうはくとう ラー油	こいくちしょうゆ こめす しお	
8 木	ごはん			こめ		
	にこにこ なつやさいカレー	とりにく	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん なす	なたねあぶら	カレーこ こしょう しお やさいカレー こいくちしょうゆ	646 kcal 19.1 g 16.6 g
	フルーツしらたま		ももかん	マスカットゼリー いちごゼリー しらたまだんご		
9 金	ミルクパン			ミルクパン		
	ジャーマンポテト	ポークウィンナー	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	594 kcal 20.9 g 19.8 g
	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	
12 月	ごはん			こめ		
	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	マロニー さんおんどう ごまあぶら なたねあぶら	コチジャン さけ こいくちしょうゆ チキンブイヨン	662 kcal 22.2 g 20.5 g
	あげきょうざ	きょうざ		なたねあぶら		
13 火	ごはん			こめ		
	さわらのてりやき	さわら		さんおんどう	こいくちしょうゆ さけ みりん	
	まんがんとらがらし のおかいため	ちくわ はなかつお	まんがんとらがらし	こんにゃく なたねあぶら	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	ごはん			こめ		
	スタミナどんのぐ	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	さんおんどう かたくりこ なたねあぶら	こいくちしょうゆ さけ みりん オイスターソース	577 kcal 22.6 g 14.7 g
	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 なたねあぶら	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 体をつくるものになる	赤の仲間 体の調子を整える	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	だかなめし		しらすぼし	だかなづけ	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	さんおんどう 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 だいこん にんじん ほししいたけ あおねぎ	こんにゃく	けずりぶし さけ うすくちしょうゆ	食育の日 献立 ～熊本県～
16 金	こくとうパン				こくとうパン		
	ポトフ		ポークウィンナー とりにく	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	じゃがいも オリーブオイル	チキンブイヨン しろワイン うすくちしょうゆ しお こしょう	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 こいくちしょうゆ 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（やさしいカレー）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
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。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前、
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

★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。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

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。

朝ごはん抜き

No!

睡眠不足

+

風邪など
体調が悪い

Go! Go!

肥満・太り気味

★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。

こんげつ しょうよてい きづ がわし さん しょうさい
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 ○まんがんとらがらし ○なす ○ズッキーニ

