



| 日      | 献立名  | 赤の仲間<br>血や肉になる                         | 緑の仲間<br>体の調子を整える                               | 黄色の仲間<br>熱や力のもとになる   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g)   |                  |
|--------|--|--|--|--|---|------------------|
| 16日(木) | ご飯(麦)・牛乳<br>揚げ「ヨガ」の甘酢あんかけ<br>春雨サラダ<br>トマトと卵スープ             | 豚肉<br>鶏肉・鶏卵<br>ベーコン                    | 牛乳<br>にら<br>人参<br>トマト・人参                       | 玉葱・古根<br>キャベツ<br>キャベツ・きゅうり<br>玉葱                                 | 精白米・麦<br>小麦粉・米粉・砂糖<br>植物油<br>ラード・ごま油<br>ごま・ごま油<br>植物油                         | 755kcal<br>24.3g |
| 17日(金) | 【ふるさと給食の日】 * 函南町平井地区で栽培がはじまった、平井のすいか(函南すいか)を味わおう!! *       | 豚肉<br>鶏肉                               | 牛乳<br>トマト・パセリ<br>人参・小松菜                        | 玉葱<br>にんにく<br>キャベツ・もやし<br>すいか                                    | 精白米・麦<br>砂糖<br>植物油  | 714kcal<br>33.3g |
| 20日(月) | ご飯(麦)・牛乳<br>ししゃもの南蛮漬け<br>わかめサラダ<br>中華コーンスープ                | 豚肉・鶏卵・豆腐                               | 牛乳<br>かつししゃも<br>わかめ<br>人参・根深葱<br>人参<br>人参・葉葱   | 古根<br>キャベツ・きゅうり<br>大根<br>グリーン・ホーレンソウ<br>えのき茸・干し椎茸                | 精白米・麦<br>でん粉・砂糖<br>小麦粉<br>植物油<br>ごま油<br>ごま                                    | 756kcal<br>28.8g |
| 21日(火) | ご飯(麦)・牛乳<br>オムレツ<br>(野菜あん)<br>肉団子のスープ<br>さんとんパイ            | 鶏卵・牛肉・豚肉<br>鶏肉<br>鶏肉<br>鶏卵             | 牛乳<br>ほうれん草・人参<br>ピーマン<br>小松菜・人参               | 玉葱<br>玉葱・えのき茸<br>玉葱・大根   | 精白米・麦<br>でん粉・砂糖<br>砂糖・でん粉<br>でん粉<br>パン粉・砂糖<br>さつまいも・小麦粉<br>砂糖<br>植物油<br>マーガリン | 831kcal<br>25.3g |
| 22日(水) | ご飯(麦)・牛乳<br>のりの佃煮<br>青えんどう入りじゃこ天<br>冬瓜のみそ汁<br>フルーツポンチ      | 鶏卵<br>みそ<br>寒天                         | 牛乳<br>のり<br>ちりめんじゃこ<br>わかめ<br>寒天               | 玉葱・ホールコーン<br>グリーンピース<br>キャベツ・冬瓜<br>玉葱<br>りんご・桃缶・みかん缶<br>パインアップル缶 | 精白米・麦<br>砂糖・水飴・でん粉<br>小麦粉<br>植物油<br>ごま<br>白玉団子<br>砂糖                          | 786kcal<br>20.4g |
| 27日(月) | ご飯(麦)・牛乳<br>焼き肉<br>にらたまスープ<br>ファイバーヨーグルト                   | 牛肉・豚肉<br>鶏卵<br>脱脂粉乳・寒天<br>全粉乳          | 牛乳<br>人参・ピーマン<br>にら                            | 古根・にんにく<br>玉葱・キャベツ・りんご<br>もやし・えのき茸                               | 精白米・麦<br>砂糖<br>植物油<br>ごま<br>でん粉<br>練乳・砂糖<br>クリーム                              | 833kcal<br>35.0g |
| 28日(火) | ソフト麺・牛乳<br>ミートソース<br>大豆ナゲット<br>メロン                         | 豚肉・牛肉<br>大豆                            | 牛乳<br>脱脂粉乳<br>チーズ<br>人参・パセリ<br>トマト缶<br>トマトピューレ | 玉葱・セロリー<br>古根・にんにく<br>にんにく<br>メロン                                | ソフト麺<br>小麦粉・砂糖<br>植物油<br>バター<br>砂糖・でん粉<br>植物油                                 | 969kcal<br>34.7g |
| 29日(水) | ご飯(麦)・牛乳<br>ちりめん佃煮<br>里芋コロッケ(ソース付)<br>ゴーヤチャンプルー<br>だんご汁    | 豚肉<br>豚肉・豆腐・鶏卵<br>ホーカム・かつお節<br>豆腐      | 牛乳<br>ちりめんじゃこ<br>人参・葉葱                         | 古根<br>玉葱<br>ゴーヤ<br>えのき茸・ごぼう                                      | 精白米・麦<br>砂糖・水飴<br>里芋・パン粉・砂糖<br>植物油<br>米粉・でん粉<br>小麦粉<br>植物油<br>じゃが芋・小麦粉<br>植物油 | 793kcal<br>26.5g |
| 30日(木) | ご飯(麦)・牛乳<br>魚の夏野菜添え<br>ポテトスープ<br>ホワイトゼリー                   | たら<br>ベーコン<br>寒天・脱脂粉乳                  | 牛乳<br>ピーマン・トマト缶<br>トマトピューレ<br>人参・パセリ           | なす・玉葱・ズッキーニ<br>にんにく<br>玉葱<br>みかん缶・パイン缶                           | 精白米・麦<br>でん粉<br>植物油<br>オリーブ油<br>じゃが芋<br>砂糖                                    | 782kcal<br>27.5g |
| 31日(金) | ご飯(麦)・牛乳<br>しらす入りしゅうまい<br>いかとえびのチリソース和え<br>豆乳団子と「ナガ」野菜のスープ | たら・大豆粉<br>えび・いか<br>鶏肉・かまぼこ<br>豆腐・たら・豆乳 | 牛乳<br>しらす<br>根深葱<br>トマトピューレ<br>人参<br>チンゲン菜     | 玉葱・古根<br>玉葱・古根・にんにく  | 精白米・麦<br>砂糖・小麦粉<br>ラード<br>でん粉・砂糖<br>植物油<br>ごま油<br>植物油<br>でん粉<br>砂糖            | 823kcal<br>41.4g |

【お知らせ】

◆ 今月の給食回数は21回の予定です。

給食が変更になる場合があります。



こまめに飲んで水分維持

のどのかわきを感じる時は、すでに体は水分不足になっています。2%水分を失うと体温が上がり、5%失うと頭痛やめまいなどの脱水症状があらわれ、10%以上になると命に関わることもあります。子供は特に注意が必要です。のどがかわいていなくても、水分補給を心がけましょう。

日常的な飲み物として望ましいのは水や麦茶です。清涼飲料やスポーツ飲料などは、糖分が多く含まれているので、水がわりにたくさん飲むのはひかえましょう。

水筒と、補充用の飲み物を忘れずに持ってください。

