ひにち	こんだて	牛乳	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく(g) ししつ(g) しょくえん そうとうりょう(g)
			ち・にく・ほねになるもの	からだのちようしをととのえるもの	はたらくちからやたいおんになるもの		
1 (火)	むぎごはん はっぼうさい はるさめスープ	○	牛乳 ぶたにく さつまあげ とりにく	にんじん はくさい たけのこ きくらげ チンゲンサイ だいこん ほししいたけ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ	622	20.3 18.4 2.1
2 (水)	バターロール てりやきソースハンバーグ コーンサラダ ココロやさいのスープ	○	牛乳 とりにく ぶたにく	もやし にんじん とうもろこし えだまめ たまねぎ だいこん キャベツ	パン さとう でんぶん ドレッシング	653	25.4 27.2 3.47
3 (木)	カレーうどん やさいよせあげ ポテトえだまめのサラダ チーズむしパン	○	牛乳 ぶたにく あぶらあげ たら	たまねぎ にんじん ながねぎ えだまめ さやいんげん とうもろこし	さとう うどん あぶら じゃがいも むしパン ドレッシング	611	23.9 28.7 2.5
4 (金)	かまさんかましようこんだて 鎌産鎌消献立:にんじん(さつま地区 川上さん)			ごぼう にんじん だいこん しめじ ながねぎ こまつな	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ゼリー	587	33.5 15.4 2.0
	ごはん ミナミカゴカマスのてりやき にんじんとくきわかめのきんぴら だいこんのみそしる あおりんごゼリー	○	牛乳 ミナミカゴカマス ぶたにく くきわかめ あぶらあげ みそ				
7 (月)	たなばたこんだて			きりぼしだいこん にんじん さやいんげん はくさい えのきたけ オクラ たまねぎ	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう ゼリー	630	18.5 18.6 2.2
	ごはん ほしのコロケ ぶくろソース きりぼしだいこんのいために たなばたじる たなばたゼリー	○	牛乳 ぶたにく さつまあげ たら とりにく				
8 (火)	むぎごはん マーボー豆腐 ちゅうかふうコーンスープ	○	牛乳 ぶたにく だいず みそ とうふ とりにく たまご	ながねぎ たら たまねぎ とうもろこし えのきたけ ほうれんそう	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ラーゆ ほうれんそう	690	28.5 19.9 2.6
9 (水)	ごはん とんかつ ぶくろソース だいこんとえだまめのそぼろに じゃがいものみそしる	○	牛乳 ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	にんじん だいこん えだまめ もやし こまつな	こめ あぶら さとう でんぶん じゃがいも だいずこ パンこ	623	25.2 19.1 2.1
10 (木)	コッペパン りんごジャム プレーンオムレツ チリコンカン ポトフ	○	牛乳 たまご ぶたにく だいず ひよこまめ あおえんどうまめ あかいんげんまめ とりにく	たまねぎ にんじん トマト パセリ キャベツ	パン あぶら さとう じゃがいも りんごジャム	608	25.0 20.3 2.5
11 (金)	ごはん さばのしょうがじょうゆに ごぼうサラダ ほうれんそうのみそしる	○	牛乳 さば あつあげ みそ	ごぼう にんじん えだまめ しめじ ながねぎ ほうれんそう	こめ ごま ドレッシング	657	25.9 25.1 2.3
14 (月)	ごはん とりにくのんにくみそやき だいずのいそに とうふのすましじる	○	牛乳 とりにく みそ ひじき さつまあげ だいず とうふ	にんじん はくさい えのきたけ ながねぎ	こめ さとう あぶら こんにやく	628	27.3 20.9 2.5
15 (火)	むぎごはん ポークカレー かいそうサラダ オレンジゼリー	○	牛乳 ぶたにく レバー かいそう	たまねぎ にんじん もやし キャベツ とうもろこし	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも ごま ゼリー ドレッシング	682	20.9 17.5 3.0
16 (水)	ごはん カレイザンギ ぶたにくとにんじんのしぐれに しめじとあぶらあげのみそしる メロンクリームソーダーふうゼリー	○	牛乳 カレイ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ごぼう えのきたけ にんじん だいこん しめじ ながねぎ こまつな	こめ あぶら さとう こんにやく でんぶん パンこ ゼリー	667	25.5 22.9 2.0

※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。
～お願い～
アレルギー体質等で給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をおとりください。
※7月分の給食費の口座振替は、7月31日(木)です。

きゅうしょくかいすう 12かい	エネルギー(kcal)	たんぱく(g)	ししつ(g)	しょくえん そうとうりょう(g)
へいきんえいようりょう	638	25.0	21.2	2.4
きじゅんえいようりょう	650	26.8	18.1	2.0

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む**
- コップ1杯程度をこまめに飲む**
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる**

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

土用の丑の日

土用の丑の日には、「う」のつく食べ物を食べると体によいとわれています。

うり うどん 梅干し うなぎ

※2025年は7月19日です