



日	曜	献立名	体の中のおもなはたらき						その他の調味料など	エネルギー (kcal) 塩分(g)	
			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 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			823 2.5	
		いわしのかば焼き	いわし				でん粉 砂糖	油	しょうゆ みりん		
		ごぼうサラダ			ブロッコリー にんじん	ごぼう	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ		
		なすと生揚げのみそ汁	厚揚げ みそ			なす 玉ねぎ ねぎ			和風だし		
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			797 1.9	
		豚肉のさっぱりおろし炒め	豚肉			しょうが もやし 大根		油	しょうゆ みりん 酢		
		ゆで枝豆				枝豆			塩		
		夏野菜の塩麴スープ	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ スズキーニ なす			しょうゆ 塩麴 こしょう ガラスープ		
3	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			770 2.7	
		揚げいかのねぎソース	いか			ねぎ しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま油	酢 しょうゆ		
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵 かつお節		にがうり にんじん	もやし		油	塩 酒 和風だし しょうゆ オイスターソース		
		ワンタンスープ	鶏肉		にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ 椎茸 ねぎ	ワンタン	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 中華スープ		
4	金	★日本のめめぐり～長崎県★ 日本、中国、オランダ・ポルトガルの影響を受けた食文化です。ポルトガルから伝来したカステラを給食室で手作りします！									891 3.0
		長崎皿うどん(揚げ麺)	豚肉 さつま揚げ		にんじん 小松菜	もやし 玉ねぎ キャベツ たけのこ しょうが	揚げ麺 片栗粉	油 ごま油	塩 こしょう しょうゆ 酒 オイスターソース 鶏ガラスープ		
		牛乳		牛乳							
		中華風肉団子(2個)	鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酢 ケチャップ		
		手作りカステラ	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 はちみつ		ベーキングパウダー		
7	月	★七夕献立★ セタ・星祭りにちなみ、星をかたどった食材がたくさん隠れています！いくつか見つけられるかな？									798 2.5
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	砂糖	バター	ケチャップ ウスターソース 塩		
		お星さまサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ		ドレッシング			
		セタ汁	鶏肉 なると		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 椎茸	そうめん		しょうゆ 塩 和風だし		
		セタゼリー					ゼリー				
8	火	★かみかみ&USHIKU野菜オーケストラコラボ献立★ きゅうりの「なつひこ」とトマトの「トマペコ」を使ったかみかみ献立です！牛久生まれの夏野菜をよくかんで味わいましょう									786 3.5
		胚芽ロールパン ミルククリーム				胚芽パン ミルククリーム					
		牛乳		牛乳							
		ピザ風チキン	鶏肉 チーズ	ピーマン				塩 こしょう ピザソース			
		なつひこのレモンサラダ				キャベツ きゅうり レモン	じゃがいも 砂糖	オリーブ油	塩 こしょう		
		トマペコのサンラータンスープ	豚肉 卵		にんじん トマト にら	玉ねぎ たけのこ 椎茸	春雨 片栗粉	ごま油	中華スープ しょうゆ 酢 塩 こしょう		
9	水	☆朝いちばんで給食委員さん達が170本のとうもろこしの皮むきをしてくれます！シンプルに塩ゆでしたとうもろこしの甘みを感じてください！									896 2.6
		夏野菜カレーライス	豚肉		かぼちゃ 赤パプリカ	にんにく しょうが 玉ねぎ なす スズキーニ 枝豆	ごはん	油	カレールー ソース ケチャップ		
		牛乳		牛乳							
		ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩		
		キャロットラペ			にんじん	キャベツ 甘夏	砂糖	油	酢 塩 こしょう		
10	木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			844 2.9	
		肉みそそば	豚肉 鶏肉 大豆 みそ		にんじん	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ		油	しょうゆ 酒 甜麺醤 豆板醤		
		なすの揚げたまし	かつお節			なす しょうが	砂糖		しょうゆ みりん 和風だし		
		豚肉とキャベツのみそ汁	豚肉 みそ		にんじん	キャベツ しょうが ねぎ		油	和風だし		
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			870 1.6	
		あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	塩 ソース		
		チンジャオロースー	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく たけのこ	砂糖 片栗粉	油	しょうゆ オイスターソース 酒 中華スープ		
		はちみつレモンゼリー&ナタデココ				ナタデココ みかん 黄桃 パインアップル	ゼリー				
14	月	豚キムチ焼きそば	豚肉		にら	にんにく しょうが 白菜キムチ もやし 玉ねぎ	焼きそば麺 砂糖	油 ごま油	酒 コチュジャン 鶏ガラスープ しょうゆ 酒	755 3.5	
		牛乳		牛乳							
		塩メンチカツ	鶏肉 牛肉			玉ねぎ ねぎ	パン粉 でん粉 小麦粉	油	塩 しょうゆ		
		コーンサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし 枝豆		ドレッシング			
15	火	★世界の食べ物の旅～チュニジア★ アフリカ北部の地中海に面した国で、古代ローマ帝国、アラブ、フランスなど様々な文化の影響を受けた食文化とスパイシーな料理が特徴です									837 3.2
		ソフトフランスパン 牛乳		牛乳			ソフトフランスパン				
		チキントマトシチュー	鶏肉		にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム		油	こしょう ワイン デミグラスソース ビーフシチューの素 塩 クミン 唐辛子		
		スパイシーポテト			パセリ		じゃがいも	油	塩 オールスパイス チリパウダー		
16	水	ひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 ツナ		赤パプリカ ブロッコリー	キャベツ		ドレッシング	クミン チリパウダー	770 2.2	
		タコライス(ごはん・タコミート)	豚肉 大豆	チーズ	ピーマン	にんにく 玉ねぎ レモン	ごはん 砂糖	油	トマトピューレ チリパウダー こしょう 塩 ケチャップ ソース しょうゆ 酒		
		(野菜)				キャベツ とうもろこし 枝豆		ドレッシング			
		牛乳		牛乳							
17	木	ほうれん草と卵のスープ	卵		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	片栗粉		中華スープ 塩 こしょう	833 2.5	
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		焼さばのおろしだれ	さば			大根	砂糖 片栗粉		しょうゆ みりん		
		具だくさんきんぴら	豚肉 さつま揚げ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	砂糖	油 ごま ごま油	しょうゆ みりん		
18	金	冬瓜の和風スープ	鶏肉 卵		にんじん 小松菜	とうがん しょうが 玉ねぎ 椎茸	片栗粉		しょうゆ みりん 塩 和風だし	872 1.9	
		★いばらき美味しおDay&セレクトデザート★ セレクト給食第1弾はアイス！ソーダシャーベット、バニラアイス、みかんシャーベットから1つ自分好みを選びました！									
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		白身魚のトマトソース	ホキ		トマト	にんにく 玉ねぎ	濃粉 砂糖	油 オリーブ油	ケチャップ ソース		
19	土	チキンとブロッコリーの ペペロンソテー	鶏肉		ブロッコリー	にんにく しめじ		オリーブ油	塩 こしょう ワイン 唐辛子	872 1.9	
		ねぎたっぷり生姜スープ	豚肉		にんじん チンゲン菜	しょうが もやし ねぎ			酒 中華スープ オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう		
		セレクトアイス					アイス				
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				

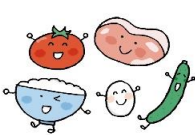
夏ばて予防のポイント

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

こまめに水分補給を！



バランスのよい食事！



冷たいものとりすぎ注意！



①普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは覚醒・利尿作用があるのでおすすめしません。

②食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

③冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとるようにしましょう。