

7月 学校給食予定献立表

神戸高原町立油木小学校
平成28年度



日	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
1金	牛乳 ごはん 鶏すき アーモンドあえ 味付けのり	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ のり	こめ ふ あぶら さとう アーモンド	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん しろねぎ こんにやく キャベツ きゅうり とうもろこし
4月	牛乳 ジャージャー麺 中華コーンスープ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ ロースハム	ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン	たまねぎ なす にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし すいか
5火	牛乳 クロワッサン ささみサラダ チーズ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ささみ しろいんげんまめ チーズ	クロワッサン ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも マカロニ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ なす トマト
6水	牛乳 ごはん 鶏の照り焼き ゆかりあえ 高野豆腐の炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こうやどうふ	こめ あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり ゆかり たまねぎ にんじん こんにやく ししいたけ さやいんげん
7木	牛乳 とうもろこしごはん 魚の甘酢漬 七タ汁 たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ねぶと かまぼこ	こめ ごま あぶら さとう こむぎこ そうめん たなばたゼリー	とうもろこし たまねぎ にんじん きゅうり オクラ えのきたけ
8金	牛乳 ごはん 大豆のいそ煮 レモン酢あえ くるみじゃこ佃煮	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ ひじき しらすほし かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう くるみ	にんじん たまねぎ さやいんげん こんにやく きゅうり キャベツ レモン
11月	牛乳 ごはん かぼちゃグラタン ミニトマト 野菜スープ	ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	こめ あぶら パンこ	かぼちゃ たまねぎ しめじ ミニトマト にんじん キャベツ とうもろこし パセリ
12火	牛乳 米粉パン お誕生日給食 油揚げの肉詰め焼き かみかみあえ レタスとトマトのスープ アイスクリーム	ぎゅうにゅう とりにく イカ あぶらあげ とりにく チーズ	パン じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	たけのこ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり にんじん レタス とまと
13水	牛乳 ゆかりごはん ローストチキン きゅうりのかつおあえ ひじきの炒め煮	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あぶらあげ かつおぶし にぼし	こめ むぎ さとう あぶら	にんにく きゅうり にんじん ごぼう こんにやく ししいたけ
14木	牛乳 夏野菜カレーライス フルーツカクテル 福神漬	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら カクテルゼリー	たまねぎ にんじん なす さやいんげん とうもろこし トマト にんにく しょうが ふくじんづけ もも パインアップル みかん
15金	牛乳 ごはん 魚の竜田揚げ 梅酢あえ 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あぶらあげ にぼし ちゅうみそ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん うめぼし なす たまねぎ かぼちゃ なら
19火	牛乳 米粉パン 油揚げの肉みそ煮 春雨の酢の物 冷凍みかん いちごマーガリン	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ あかみそ チキンハム	パン ごまあぶら かたくりこ あかみそ ごま さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ さやいんげん キャベツ こんにやく いちごマーガリン きゅうり れいどうみかん

日	献立名	赤の仲間	黄の仲間	緑の仲間
		血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える
20水	牛乳 チキンライス イカのマリネ マカロニスープ	ぎゅうにゅう とりにく いか ベーコン	こめ バター あぶら オリブオイル さとう マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり パセリ

夏バテ予防の食事ポイント!



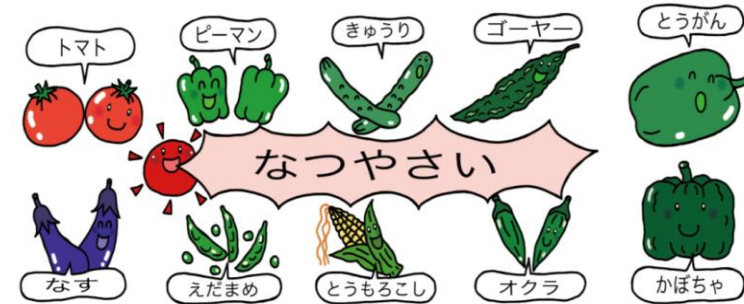
●しっかり食べよう 朝ごはん!
抜かずに食べよう 1日3食バランスよく!



朝ごはんは1日の活動源です。
食事を1食でも食べないと、
1日に必要な栄養が不足してしまいます。



●夏野菜をしっかり食べよう



夏野菜には、豊富な
ビタミン類や水分が
含まれています。
旬の野菜は、栄養も
たっぷりです。

●ビタミンB1を含む食品を しっかり食べよう

夏バテ予防や疲労回復には、
豚肉や納豆などに含まれている
ビタミンB1が効果的です。



こまめな水分補給で、熱中症予防

●ジュースやスポーツ飲料はほどほどに

運動をするときや、汗をかいた後だけではなく、こまめな水分補給がとても大切です。そのときは、胃腸に負担をかけないように、一度にたくさん飲まないことがポイントです。



ジュースやスポーツ飲料には、糖分の多いものもあります。飲みすぎに注意しましょう。

