

月		火	水	木	金	
献立名	水分補給で熱中症予防 水分は、のどが乾く前にこまめに補給します。普段は水や麦茶にして、運動中などの汗を多くかく時は塩分もとることが大切です。 熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなった状態です。暑い日は無理せず、こまめに休憩と水分をとりましょう。 	1 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 豚肉とナスの味噌炒め ④ 春雨の酢の物 ⑤ けんちん汁 ナスはインドが発祥と言われており、日本には中国を通して8世紀頃に伝わり、奈良時代には栽培されていたようです。	2 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ 中華あん ④ 八宝春巻 ⑤ 切り干し大根の中華和え うずら卵は、直径約2cmくらいの球形で、噛まずに飲み込んでしまうと窒息する恐れがあります。慌てず急がず、よく噛んで食べましょう。	3 ① ナン ② 牛乳 ③ タラのマヨネーズグラタン ④ チリコンカン ⑤ すいか 90%以上が水分であるスイカは、水分補給とともに、利尿作用によって老廃物の排出を促し、疲れを癒したり、体を冷やす効果があります。	4 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ ピリ辛肉じゃが ④ ゆかり和え ⑤ 豆腐とわかめの味噌汁 じゃが芋は、麦・米・トウモロコシと並ぶ「世界の四大作物」です。赤道直下から北極圏まで100カ国以上の国々で栽培されているそうです。	
	6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 生揚げ みそ ④魚肉ソーセージ ⑤豆腐 油揚げ ②牛乳 ③ひじき ④わかめ	2群 ③④豚肉 ③かまぼこ いか ③うずら卵 ④鶏肉 ⑤マグロ ②牛乳	3群 ③タラ 厚揚げ ④豚肉 大豆 金時豆 ②③牛乳 ③チーズ	4群 ③豚肉 高野豆腐 ④油揚げ ⑤豆腐 みそ ②牛乳 ③わかめ	
	5群 ③ピーマン ③⑤人参 ⑤小松菜	5群 ③小松菜 ③④⑤人参	5群 ③ブロッコリー ④南瓜 人参 ④トマト缶 パセリ	5群 ③インゲン ③⑤人参 ④小松菜 ⑤葉ねぎ		
	6群 ③なす キャベツ 玉葱 生姜 ④もやし きゅうり ⑤大根 ⑤ごぼう こんにゃく 干し椎茸	6群 ③白菜 もやし ④竹の子 キャベツ ③④玉葱 生姜 にんにく きくらげ ⑤切干大根 きゅうり コーン	6群 ③カリフラワー ③④にんにく 生姜 ④玉葱 枝豆 マッシュルーム ⑤すいか	6群 ③玉葱 こんにゃく 生姜 ④キャベツ きゅうり ゆかり ⑤大根		
	その他 ①米 麦 ③でん粉 ③④砂糖 ④春雨 ③④⑤油	その他 ①米 麦 ③砂糖 でん粉 ④春雨 ③④⑤油 ④ごま油	その他 ①ナン ③じゃが芋 ④マカロニ ③マヨネーズ	その他 ①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ③④油		
	栄養価	③オイスターソース 甜麺醤 ⑤煮干し エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 921/33.7/31.2/3.2	③鶏がら 白湯 オイスターソース エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 871/33.0/25.9/3.0	④ケチャップ ハヤシルウ チリパウダー エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 863/47.7/34.1/4.1	⑤さば節 昆布 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 859/35.3/24.9/2.9	
献立名	七夕献立 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ かつおみそ&手巻きのり ④ 七夕スープ ⑤ みかんケーキ 七夕スープはそうめんを天の川、オクラの切り口を星に見立てています。食材で季節を感じながら、行事について振り返ってみましょう。	7 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 豚骨煮 ④ しそひじき和え ⑤ つみれ汁 豚骨煮は、豚の骨付き肉を使った鹿児島県の郷土料理で、芋焼酎、みそ、黒砂糖で煮込むのが特徴です。西郷隆盛の好物だったとも言われています。	8 ① バーガーパン ② 牛乳 ③ デミハンバーグ&チーズ ④ コールスローサラダ ⑤ パンプキンポタージュ 食事をする直前に、石けんを使った手洗いをしっかり行っていますか？ また、手を洗った後に髪の毛や服に触れると手洗いの意味がなくなります。	9 ① ライス ② 牛乳 ③ ポトフ ④ 海藻サラダ ⑤ 野菜チップス 海藻には、エネルギーは殆どありませんが、カルシウムや鉄など、骨を丈夫にしたり、貧血を予防したりと成長期に必要な栄養素が入っています。	10 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 魚の梅マヨ焼き ④ にんじんしりしり ⑤ 豚汁 人参に豊富に含まれるカロテンは、免疫力を高め、皮膚や粘膜を強くし、癌、心臓病、動脈硬化などに効果があると言われています。	
	6つの基礎食品群	1群 ③カツオ 豚肉 大豆 みそ ④糸かまぼこ ⑤豆乳 ②牛乳 ③のり	2群 ③豚肉 生揚げ みそ ④マグロツナ ②牛乳 ③ひじき	3群 ③ハンバーグ(豚・鶏・牛) ⑤ウインナー ひよこ豆 ②牛乳 ③⑤チーズ ⑤スキムミルク 生クリーム	4群 ③鶏肉 ウインナー 高野豆腐 ③金時豆 ②牛乳 ③海藻 わかめ ②牛乳	5群 ③サバ ④竹輪 ④ ⑤豚肉 油揚げ 豆腐 みそ ②牛乳
	3群 ③にら ④人参 オクラ 小松菜	3群 ③インゲン ③④⑤人参 ④ピーマン ⑤小松菜	3群 ③トマト缶 ④人参 ⑤南瓜 ブロッコリー	3群 ③ブロッコリー ③⑤人参 ④ほうれん草	3群 ③ブロッコリー 梅 ④インゲン ④⑤人参 ⑤にら	
	4群 ③ごぼう 生姜 ④玉葱 セロリ ⑤みかん	4群 ③大根 ごぼう こんにゃく 生姜 ④キャベツ 小大豆もやし	4群 ③⑤玉葱 ③マッシュルーム ④キャベツ きゅうり	4群 ③大根 キャベツ ④きゅうり こんにゃく コーン ④レモン ⑤ごぼう	4群 ④切干大根 ④大根 ごぼう こんにゃく 生姜 ⑤キャベツ	
	5群 ①米 麦 ③⑤砂糖 ④そうめん ⑤小麦粉 ③油 ⑤バター	5群 ①米 麦 ③④砂糖 ③油	5群 ①パン ③砂糖 ④ドレッシング ⑤マーガリン	5群 ①米 ③じゃが芋 ⑤さつま芋 砂糖 ③④⑤油	5群 ①米 麦 ③じゃが芋 ③④砂糖 ③マヨネーズ ③④⑤油	
	その他 ④鶏がら コンソメ ⑤ベークンパウダー エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 972/32.9/23.4/3.7	③焼酎 ⑤煮干し 昆布 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 940/38.6/31.6/2.9	③デミグラスソース ケチャップ ⑤キンピイオン エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 935/39.8/39.5/4.0	③コンソメ 鶏がら エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 879/33.4/20.8/2.7	⑤煮干し 昆布 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 882/42.0/25.7/2.2	
献立名	14 ① 麦ご飯 ② 牛乳 ③ スープカレー ④ 蒸し野菜 ⑤ 果物 気温が高く、暑すぎると食欲が落ちやすいですが、スパイスを活用した料理を食べると発汗作用で、内側の体温をうまく発散させてくれます。	15 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ きびなご甘辛揚げ ④ ゴーヤチャンプルー ⑤ なめこ入りみそ汁 夏野菜の一つゴーヤ(苦瓜)は、ビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくいので、肉や卵などのたんぱく質と一緒に摂取するのがお勧めです。	16 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 魚のだいたい味噌焼き ④ カボチャのそぼろ煮 ⑤ 魚そうめん汁 辺塚だいたい味噌は肝付町や南大隅町で栽培されており、一般のダイダイより小ぶり、ライムのような爽やかな香りとやわらかな酸味が特徴です。	17 セレクト献立 ① ひじきと高菜のピラフ ② 牛乳 ③ 鶏のスパイシーカツ ④ キャベツのクリームスープ ⑤ セレクトデザート 今日はセレクト給食です。食べる物を自分で選択する楽しみを持ちながら、しっかりと食べきるようにしましょう。	18 終業式 ① 麦ごはん ② 牛乳 ③ 焼き肉丼 ④ わかめの酢の物 ⑤ 夏野菜のみそ汁 夏休みに入ると、楽しい行事計画もあると思いますが、できるだけ規則正しい生活を送るように、心掛けて過ごしましょう。	
	6つの基礎食品群	1群 ③豚肉 ④ウインナー ②牛乳	2群 ③サバ みそ ④鶏肉 大豆 ④生揚げ ⑤糸かまぼこ 豆腐 ②牛乳 ④ひじき	3群 ③鶏肉 豆乳 ④ベーコン 白いんげん豆 ②④牛乳 ①ひじき ④スキムミルク	4群 ③豚肉 高野豆腐 みそ ⑤生揚げ みそ ②牛乳 ③わかめ	
	3群 ③トマト缶 人参 パセリ ④南瓜 インゲン ③玉葱 キャベツ れんこん ④カリフラワー ⑤果物	3群 ③にら ④ゴーヤ 人参 小松菜 ⑤葉ねぎ ③生姜 ④キャベツ もやし ⑤玉葱 なめこ	4群 ④南瓜 ⑤人参 葉ねぎ ④玉葱 こんにゃく 干し椎茸 ④枝豆 生姜 ⑤大根	4群 ①④人参 ①高菜漬け ④小松菜 ③玉葱 切干大根 コーン ④キャベツ 大根	4群 ③ピーマン 人参 ⑤南瓜 葉ねぎ ③玉葱 キャベツ 生姜 にんにく ③りんご ④きゅうり コーン ⑤もやし ずいき	
	5群 ①米 麦 ④じゃが芋 ③④油	5群 ①米 麦 ③砂糖 でん粉 ③④油	5群 ①米 麦 ③④砂糖 ④じゃが芋 でん粉 ④油	5群 ①米 麦 ③小麦粉 パン粉 ④米粉 ⑤デザート ①バター ①③油 ③マヨネーズ	5群 ①米 麦 ③④砂糖 ③油	
	その他 ③さば節 カレールウ カレー粉 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 904/32.5/24.1/2.0	④オイスターソース ⑤煮干し 昆布 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 892/41.5/28.9/2.7	④⑤さば節 昆布 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 938/42.3/27.2/3.2	①④鶏がら ③チリパウダー エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 940/43.0/30.2/3.0	③ケチャップ ウスター 唐辛子 エネルギー・Kcal/タンパク質g/脂肪g/塩分g 864/35.7/25.0/2.9	
	栄養価					

★赤斜めの太文字はアレルギー対応食材です。

毎月第3土曜日は、「かごしま生き生き食の日」です。