

日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくる 1群	2群	主に体の調子を整える 3群	4群	主にエネルギーになる 5群	6群		
1	火	半夏生献立	たこ		青ねぎ	生姜	米 砂糖		濃口しょうゆ 酒 塩 みりん だし昆布	711 kcal 33.9 g
		たこめし 鶏肉の一味焼き	鶏肉		青ねぎ	生姜 にんにく	砂糖	ごま油	酒 みりん 一味唐辛子 濃口しょうゆ	
		豆腐とわかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ 赤みそ	わかめ	にんじん 青ねぎ	玉ねぎ			煮干し	
		牛乳		牛乳						
2	水	ごはん 麻婆なす	豚ひき肉 赤みそ		にんじん ピーマン 青ねぎ	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ	米 砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ トウバンジャン	755 kcal 24.2 g
		ベーコンとチンゲンサイのスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ 玉ねぎ 生姜			チキンスープ 淡口しょうゆ 塩 酒 こしょう	
		牛乳		牛乳						
3	木	ごはん さばのねぎみそ焼き きゅうりの香り漬け	さば 白みそ みそ		青ねぎ	生姜 きゅうり	米 砂糖 砂糖		酒 みりん 濃口しょうゆ 米酢 塩 ラー油	826 kcal 32.6 g
		沢煮椀	豚肉		にんじん みつば	玉ねぎ えのきたけ			酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 削り節	
		牛乳		牛乳						
		ミルクパン 夏野菜のペンネ	豚ひき肉		にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ	ミルクパン ペンネ	オリーブ油	トマトケチャップ トマトピューレー ウスターソース 赤ワイン 塩 こしょう	
4	金	さっぱりソナサラダ	ソナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	油	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 塩	847 kcal 35.0 g
		牛乳		牛乳						
7	月	七夕献立								760 kcal 25.0 g
		ごはん 星形ハンバーグ	鶏豚ハンバーグ		にんじん	玉ねぎ マッシュルーム	米 砂糖 片栗粉		トマトケチャップ ウスターソース	
		コールスローサラダ 七夕汁			にんじん にんじん オクラ	キャベツ ヨーシ 玉ねぎ 干しいたけ		オリーブ油	塩 こしょう 酢 削り節 だし昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん	
		ももゼリー 牛乳		牛乳			ももゼリー			
8	火	ごはん あじの塩麹焼き 万願寺唐辛子とじゃこの炒り煮 なすとなめこの赤だし	あじ 竹輪 花かつお 豆腐 油揚げ 豆みそ みそ	ちりめんじゃこ	青ねぎ	万願寺とうがらし なす 玉ねぎ なめこ	米 塩こうじ 砂糖	油	濃口しょうゆ 酒 削り節	690 kcal 35.1 g
		牛乳		牛乳						
		ごはん 豆腐の中華煮	豆腐 豚肉		にんじん になら	玉ねぎ 干しいたけ ゴーヤ	米 砂糖 片栗粉 片栗粉 砂糖	油	濃口しょうゆ オイスターソース みりん 酒 濃口しょうゆ	
9	水	甘辛ゴーヤ								823 kcal 28.0 g
		牛乳		牛乳						
10	木	ごはん 夏野菜カレー	豚肉		にんじん ピーマン かぼちゃ	生姜 にんにく 玉ねぎ なす	米	油	カレー粉 こしょう 塩 カレールウ	765 kcal 24.1 g
		はちみつレモンカクテル				みかん缶 アロエ	はちみつレモンゼリー			
11	金	郷土料理(宮崎県)								896 kcal 32.0 g
		ごはん コロコロチキン南蛮	鶏肉				米 片栗粉 砂糖	油	塩 こしょう 酢 濃口しょうゆ	
		ノンエッグタルタルソース ゆでキャベツ				キャベツ		ノンエッグタルタルソース		
		ざぶ汁	かまぼこ 厚揚げ		にんじん かぼちゃ 青ねぎ	ごぼう 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖		濃口しょうゆ 煮干し だし昆布	
		牛乳		牛乳						

日	曜日	献立	主な食品						その他	エネルギー たんぱく質
			主に体の組織をつくる 1群	主に体の調子を整える 2群	主に体の調子を整える 3群	主に体の調子を整える 4群	主にエネルギーになる 5群	主にエネルギーになる 6群		
14	月	きむたくごはん	ベーコン			白菜キムチ つば漬け	米		淡口しょうゆ	771 kcal 28.2 g
		じゃがいものそばろあん	豚ひき肉 竹輪		にんじん	生姜 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	じゃがいも 砂糖 片栗粉	油	濃口しょうゆ 塩 こしょう	
		切干大根の酢の物			にんじん	きゅうり 切干大根	砂糖	いりごま すりごま	米酢 塩 淡口しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
15	火	ごはん					米			776 kcal 32.6 g
		はものゆかり揚げ	はも				片栗粉	油	塩 こしょう 酒 ゆかり	
		あっさり漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ				
		京風みそ汁	鶏肉 白みそ みそ		にんじん 青ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		削り節	
16	水	お茶の日献立	ベーコン		にんじん	玉ねぎ コーン グリーンピース	米	油	チキンスープ 塩 こしょう 濃口しょうゆ 白ワイン 塩 碾茶 こしょう	774 kcal 36.0 g
		ピラフ								
		茶葉のローストチキン	鶏肉							
		ひよこ豆のスープ	豚肉 ひよこめ		チンゲンサイ にんじん	玉ねぎ		油	塩 こしょう 淡口しょうゆ	
17	木	土用の丑の日献立								750 kcal 30.4 g
		ごはん					米			
		牛丼	牛肉		にんじん 青ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	系こんにゃく 砂糖	油	濃口しょうゆ みりん 酒	
		冬瓜のみそ汁	鶏肉 みそ 赤みそ		にんじん 青ねぎ	とうがん 玉ねぎ			煮干し	
17	木	牛乳		牛乳						

◇材料の都合で献立が変更になることがあります。
 ◇マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
 ◇カレーに使用しているルウは、アレルゲン28品目を使用していません。
 ◇エビ、カニが生息する海域で採取された食品を使用することがあります。
 ◇ちりめんじゃこ、わかめ等の海産物には、エビ、オキアミ(エビの形をしたプランクトン)、カニが混入している可能性があります。

今月使用予定の京田辺市産の食材

○米 ○青ねぎ ○玉葱 ○とうがん
 ○なす ○キャベツ ○きゅうり ○にんにく
 ○碾茶



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられよう
 に、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、
早寝・早起きを心がけ、
朝ごはんを毎日欠かさ
ず食べましょう。



◆朝ごはんを食べる
と、脳の働きが活
発になり、宿題や
勉強に集中しやす
くなります。



◆栄養のバラ
ンも意識して
みましょう。

3 おやつとり方に気をつける

◆おやつを食べるとき
は時間を決めて、お
皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり
過ぎないようにし
ましょう。



◆おやつは食事の一
つと考え、不足しが
ちな栄養素を補う
のもおすすめです。



2 こまめに水分補給をする

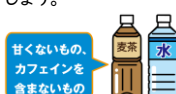
◆コップ1杯程度を、
のどが渇いたと感
じる前に、こまめに
飲みましょう。



◆冷房の効いた室
内では、のどの渇
きを感じにくいため、
特に意識して飲み
ましょう。



◆水分補給には水や
麦茶など、甘くない
もの、カフェインを含
まないものにしま
しょう。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやす
くなります。食事やおやつに意識して取り入
れましょう。



ビタミンDと一緒にとることで、
カルシウムの吸収率が高まります。
 きくらげ いわし
 ほうししいたけ さけ

2学期の給食は8月28日(木)から始まります。