



にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り よ う			えいようか
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにからだをつくる もとなるしよくひん	おもにからだのちようしを ととのえるもとなるしよくひ ん	おもにエネルギーの もとなるしよくひん	
1 金	むぎごはん		ぶたたまどん いかとキャベツのバターソテー パイナップル(かん)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, いか	<b>たまねぎ, にんじん</b> , こんにゃ く, いんげん, <b>キャベツ</b> , パイ ナップル	こめ, むぎ, さとう, パター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 637 25.1
4 月	ご はん		ごじる ほっけのしおやき とりにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう, わかめ, ぶたに く, だいず, あぶらあげ, とう ふ, みそ, ほっけ, とりにく	こんにゃく, <b>にんじん</b> , <b>ながね ぎ</b> , <b>だいこん</b> , いんげん	こめ, じゃがいも, あぶら, さ とう	613 31.5
5 火	ご はん	ジョ ネー スジ	なまあげのちゅうかに あげぎょうぎ(2) なすいりマーボーはるさめ	ぶたにく, なまあげ, ぎょう ぎ, とりにく, みそ	オレンジ, <b>にんじん</b> , はくさい, <b>チンゲンサイ</b> , <b>ながねぎ</b> , <b>たまね ぎ</b> , <b>なす</b>	こめ, あぶら, さとう, かたく りこ, はるさめ, ごまあぶら	694 23.4
6 水	ごましよくパ ン		クリームシチュー きのこのソテー メロン	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, ウインナー	<b>たまねぎ</b> , <b>にんじん</b> , <b>キャベツ</b> , もやし, エリンギ, しめじ, えの きたけ, メロン	パン, じゃがいも, ルウ, パ ター	569 23.7
7 木	えだまめごは ん		たなばたじる さばのくろこしょうやき じゃがいものごまみそに	ぎゅうにゅう, とりにく, かま ぼこ, とうふ, さば, ぶたに く, みそ	えだまめ, <b>だいこん</b> , <b>にんじん</b> , <b>ながねぎ</b> , こんにゃく	こめ, そうめん, あぶら, じゃ がいも, さとう, ごま	641 27.9
8 金	ご はん		キムチクッパスープ とりにくとなまあげのいためもの フルーツミックス	ぎゅうにゅう, ぶたにく, たま ご, とりにく, なまあげ	<b>にんじん</b> , はくさい, キムチ, <b>た まねぎ</b> , にら, <b>ながねぎ</b> , みか ん, パイナップル, りんご	こめ, ごまあぶら, さとう, か たくりこ,ゼリー	642 25.0
11 月	ミ ル ク し ょ く パ ン		ウインナーとやさいのスープ コロッケ(ソース) わかめサラダ(たまねぎドレッシング)	ぎゅうにゅう, ウインナー, わ かめ	<b>たまねぎ</b> , <b>キャベツ</b> , <b>にんじん</b> , えのきたけ, <b>だいこん</b> , <b>きゅうり</b>	パン, コロッケ, あぶら, ド レッシング	572 18.5
12 火	むぎごはん		なつやさいかレー ベーコンとキャベツのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう, とりにく, チー ズ, ベーコン	<b>たまねぎ</b> , <b>にんじん</b> , かぼちゃ, <b>なす</b> , ピーマン, とうもろこし, <b>キャベツ</b> , みかん	こめ, むぎ, じゃがいも, ルウ	677 20.5
13 水	な め し		きりたんぼじる しろみざかなのあまずあんかけ アーモンドあえ	ぎゅうにゅう, とりにく, とう ふ, メルルーサ	<b>だいこん</b> , <b>にんじん</b> , ごぼう, <b>な がねぎ</b> , えのきたけ, こんにゃ く, <b>ごまつな</b> , はくさい	こめ, きりたんぼ, かたくり こ, こむぎこ, あぶら, さと う, アーモンド	626 24.8
14 木	スパゲッティ (こほうそ う)		なすいりミートソース いかのソイネーズやき ピーズサラダ(フレンチドレッシング)	ぎゅうにゅう, ぶたにく, チー ズ, いか, いんげんまめ	<b>なす</b> , <b>たまねぎ</b> , <b>にんじん</b> , しめ じ, トマト, <b>キャベツ</b> , <b>きゅうり</b>	パスタ, さとう, 米粉, マヨ ネーズ, ドレッシング	684 33.5
15 金	ご はん		ぐだくさんのみそしる ねぎしおぶたにくいため おひたし(かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう, わかめ, とう ふ, あぶらあげ, みそ, ぶたに く, かつおぶし	<b>にんじん</b> , <b>ながねぎ</b> , <b>だいこん</b> , <b>たまねぎ</b> , こねぎ, <b>キャベツ</b> , も やし	こめ, じゃがいも, さとう, か たくりこ, ごま	621 26.6

**7日(木)七夕献立**  
7月7日は、「七夕」です。宮中  
での神事で「そうめん」を七夕に  
供えたという記録もあります。も  
ともと七夕には「索餅(さくべ  
い)」という縄のように編んだ小麦  
粉のお菓子をお供えて無病息災  
を願っていましたが、それが後に  
「そうめん」になったと言われて  
います。また「天の川に見立て  
た」とか、糸に見立てて「機織(裁  
縫)が上手になりますように」と  
か、織姫と彦星の伝説にあやかっ  
て「よい出会いがありますよう  
に」といった七夕独特の願いごと  
が、そうめんには込められている  
という人もいます。給食では「た  
なばたじる」として、そうめんを  
入れた汁物を提供します。



**13日(水)きりたんぼじる**  
「きりたんぼ」は秋田県の郷土料  
理で、杉の樺につぶしたご飯をま  
きつけて焼いたものです。樺から  
はずして食べやすく切って煮込んだ  
り、みそをつけて焼いたりしま  
す。昔、山で狩りをする人たちの  
ご飯として作られていたそう  
です。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。太字は羽村市・瑞穂町でとれたものを使用する予定です。

学校給食センター公式サイト <http://www.kyushoku.or.jp>

※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



にち日	こんだてめい		しよくざいりよ			えいようか	
ようび曜日	しゆしよくつけるもの	のみもの	おかず	おもにからだをつくるものになるしよくひん	おもにからだのちようしをととのえるものになるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
19 火	くろざとうしよくパン	水	ポークストロガノフ キャベツとコーンのソテー りんご(かん)	ぎゅうにゆう, ぶたにく, いんげんまめ, なまクリーム, とりにく	たまねぎ, にんじん, しめじ, トマト, どうもろこし, キャベツ, りんご	パン, バター, じゃがいも, ルウ	649 23.1

**今月の地場産食材**  
(羽村市)  
キャベツ きゅうり だいこん  
たまねぎ 千ゲンサイ なす  
にんじん ながねぎ  
(瑞穂町)  
こまつな

**暑い夏を元気に過ごそう**

梅雨が明けて気温が急に上昇するこの時季は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、更に注意が必要です。また、暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、1日3回規則正しい食事を取り、夏バテしない体作りを心がけていきましょう。

**熱中症になりやすいのは?**

- 高齢者・乳幼児
- 障害や持病のある人
- 体調の悪い人
- 肥満の人
- 健康な人でも、睡眠不足や朝ごはん抜き、暑さに慣れていないとき、激しい運動をしたときは要注意!

**予防のポイント**

- 食事・睡眠をしっかりととり、体調を整える
- 涼しい服装を心がける
- 日傘や帽子を使う
- 室内では扇風機やエアコンで温度を調節し、直射日光が当たらない工夫を

**水分補給、なぜ必要?**

私たちの体は、体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしている場合、体重70kgの人では1日に2.5ℓもの水分が尿や便、汗、吐く息などから出ていき、その分を食事や飲み水などからとっています。下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどで体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

**水分補給の方法**

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は手作りできます!

水 1ℓ + 砂糖 40g + 塩 3g