

日	献立名		食 材 料			栄養価	
曜日	主 食 つけるもの	飲 み 物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1 金	麦 ご は ん		夏野菜カレー キャベツとコーンのソテー メロン	牛乳、鶏肉、チーズ、ウインナー	玉葱、人参 、かぼちゃ、 なす 、ピーマン、トマト、りんご、 キャベツ 、とうもろこし、メロン	米、麦、じゃがいも、ルウ、油	836 25.8
4 月	ご ま 食 パ ン		ラビオリのトマトスープ ハンバーグのガーリックソースかけ フレンチサラダ (フレンチドレッシング)	牛乳、ベーコン、ハンバーグ	玉葱、人参、キャベツ 、トマト、りんご、 小松菜、大根 、とうもろこし、 きゅうり	パン、油、ラビオリ、片栗粉、ドレッシング	747 28.0
5 火	ご は ん		夏野菜の味噌汁 ちくわの生姜揚げ 生揚げとカシューナッツの炒め物	牛乳、油揚げ、味噌、ちくわ、のり、鶏肉、生揚げ	ズッキーニ、かぼちゃ、 長葱、なす 、ピーマン、赤ピーマン、 人参、玉葱	米、じゃがいも、小麦粉、油、カシューナッツ、砂糖、片栗粉	803 28.1
6 水	麦 ご は ん		マーボー豆腐 春雨の炒め物 冷凍みかん	牛乳、豚肉、豆腐、味噌、鶏肉	人参、玉葱 、にら、 長葱、チンゲン菜 、もやし、みかん	米、麦、砂糖、片栗粉、ごま油、春雨、油	776 31.9
7 木	梅 ち り め ん ご は ん		七夕汁 さばの文化干焼き かわりきんぴら	牛乳、豆腐、かまぼこ、うずらの卵、さば、さつま揚げ、くきわかめ	人参、小松菜 、えのき茸、 長葱 、干し椎茸、こんにゃく	米、そうめん、油、じゃがいも、ごま、ごま油、砂糖	833 35.0
8 金	黒砂糖食パン		鶏肉と大豆のトマト煮 コロケ (ソース) 大根サラダ (ごまドレッシング)	鶏肉、大豆、チーズ、わかめ	オレンジ、 玉葱、キャベツ、人参 、しめじ、トマト、 大根、きゅうり 、枝豆	パン、マカロニ、砂糖、油、コロケ、ドレッシング	747 24.6
11 月	麦 ご は ん		わかめとたまごのスープ とうもろこし ねぎ塩豚肉炒め	牛乳、わかめ、卵、豚肉	干し椎茸、 玉葱、人参、長葱 、とうもろこし、こねぎ	米、麦、ごま油、油、砂糖、片栗粉	761 28.7
12 火	ご は ん		豆腐のすまし汁 ししゃもフライ(2) (ソース) 切干大根の煮つけ	牛乳、豆腐、油揚げ、くきわかめ、ししゃもフライ、さつま揚げ	人参、長葱 、切干大根、 小松菜	米、油、砂糖	846 34.3
13 水	ス パ ゲ ッ テ イ (個 包 装)		ツナトマトパスタのソース オムレツ ビーンズサラダ (ソイドレッシング)	牛乳、ツナ、チーズ、オムレツ、大豆	玉葱、人参 、しめじ、トマト、 きゅうり 、枝豆、とうもろこし、 キャベツ	パスタ、油、米粉、ドレッシング	866 34.1
14 木	ご は ん		冬瓜汁 鱈のソイネーズ焼き 筑前煮	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ、さわら、鶏肉、昆布	人参 、冬瓜、 小松菜 、ごぼう、こんにゃく、干し椎茸	米、片栗粉、マヨネーズ、じゃがいも、砂糖、ごま油	790 36.6
15 金	コ ッ ペ パ ン (背 わ り)		鶏肉のチャウダー チリコンカン フルーツミックス	牛乳、鶏肉、いんげん豆、チーズ、生クリーム、豚肉、大豆、ウインナー	玉葱、人参 、ピーマン、トマト、みかん、りんご、パイナップル	パン、じゃがいも、ルウ、砂糖	809 33.8



7月

7月7日は「たなばた」

7日(木) 七夕汁



7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の兩岸にある「ひこぼし：わし座のアルタイル」と「おりひめ：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。笹竹を立て、短冊に願い事を書いて飾り付けたり、「そうめん」を食べたりします。そうめんには、健康への願いが込められています。また、天の川に見立てているとも言われています。給食では、汁の中にそうめんを星型のかまぼこを入れました。



11日(月)とうもろこし

とうもろこしは、夏が旬の食材です。でんぷんやビタミンB群を含み、夏の疲れを癒すのにもうってつけです。

14日(木) 冬瓜汁

冬瓜は「冬」という漢字がつきますが、実は夏が旬の野菜です。冬まで保存ができるため、この名がつけました。



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。

日	献 立 名			食 材			栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	今月の地場産野菜 羽村市生産者 キャベツ、きゅうり、大根、 たまねぎ、チンゲン菜、 なす、にんじん、長葱 瑞穂町生産者 小松菜
	主 食 つけるもの	飲 物	お か ず	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子を整える もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品		
19 曜日 火	ごはん	 呉汁 鶏肉の竜田揚げ えのきサラダ(青じそドレッシング)		牛乳, 豚肉, 大豆, 油揚げ, 豆腐, 味噌, 鶏肉, くきわかめ	大根, 長葱, こんにゃく, えのき茸, キャベツ, 人参	米, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉, 油, ドレッシング	901 34.4	

あつ ほん ほん
暑さ本番です!

たいちょう ととの すい ぶん ほ きゅう
体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。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、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

みず 水...1ℓ
しょくえん 食塩...1~2g (0.1~0.2%)

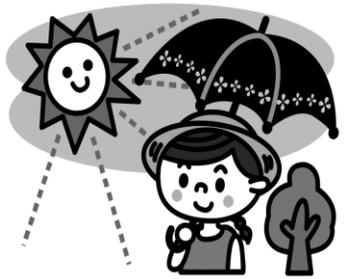
さとう 砂糖...40~80g (4~8%)
しる 檸檬汁...このお好みで




ねつ ちゅう しょう よ ぼう
熱中症予防

4つのポイント



<p>暑さを避ける</p> 	<p>日差しを避ける</p> 	<p>水分塩分補給</p> 	<p>体調を整える</p> 
---	--	--	---



給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。

※給食費は期日までにお納めください。