



水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。
汗を多くかく時は、塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものが良いでしょう。清涼飲料は、糖分が多いので水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



のどがかわく前に
こまめに水分補給をして、
暑い夏を乗り切りましょう！



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
1日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	かき揚げ	野菜のかき揚げ ごめ油	4 6	小麦 大豆
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 ゴーヤ にんじん もやし	1 4 3 4	豚肉
	中華スープ	中華スープ こいくちしょうゆ こしょう おろししょうが かつお節 ごま油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	パイナップル	パイナップル	4	
	中華スープ	かまぼこ にんじん にら たまねぎ しいたけ ごま油 中華スープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう	1 3 3 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま 小麦 大豆
	パイナップル	パイナップル	4	
		エネルギー 806kcal		たんぱく質 23.3g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
4日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらの香味焼き	さわら 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 ゆず果汁 米酢 でん粉	1 5 4 5	小麦 大豆
	茎わかめの炒め煮	くわかめ さつまあげ にんじん こいくちしょうゆ 三温糖 ごま油	2 1 3 5 6	小麦 大豆 ごま
	ごま汁	あつあげ 切り干し大根 長いも ごぼう ねぎ みりん だしの素 ねりごま みそ	1 4 5 4 3 6 1	大豆 やまいも ごま 大豆
	昆布とまっ茶のふりかけ	昆布とまっ茶のふりかけ		
		エネルギー 774kcal		たんぱく質 30.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
5日 (火)	ナン	ナン	5	小麦 大豆
	牛乳	牛乳	2	乳
	コーンコロッケ	コーンコロッケ ごめ油	4 6	小麦 大豆
	れんこんの洋風ソテー	れんこん にんじん オリーブオイル こいくちしょうゆ コンソメスープ ブラックペッパー	4 3 6	小麦 大豆 鶏肉
	キーマカレー	合びきミンチ にんじん たまねぎ 大豆(クラッシュ) じゃがいも カレールー トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう ごめ油	1 3 4 1 5 4 4 4 4 6	牛肉 豚肉 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 847kcal		たんぱく質 28.4g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
6日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	太刀魚の天ぷら	太刀魚の天ぷら ごめ油	1 6	小麦
	小松菜の塩昆布炒め	小松菜 にんじん 塩昆布 おろしにんにく ごま油	3 3 2	小麦 大豆
	にゅうめん	ふしそうめん ちらしかまぼこ・星(黄色) ちらしかまぼこ・星(オレンジ) うすあげ たまねぎ オクラ にんじん だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 1 1 4 3 3	小麦 大豆 さば 小麦 大豆
	七夕デザート	七夕ゼリー	5	
		エネルギー 810kcal		たんぱく質 22.6g

七夕献立

七夕は、中国から伝わった「ひこ星」と「おり姫」の伝説からきた行事だといわれています。
この日は、願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食である「そうめん」を食べたりします。
七夕の行事食「そうめん」は、平安時代に七夕の儀式でお供えされていた「索餅(さくべい)」がもとになったと言われてます。索餅は、小麦粉と米粉を水で練って塩を加え、おり姫がつむぐ糸に見立てて縄状にしたものです。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
7日 (木)	コッパパン	コッパパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	ツナオムレツ	ツナオムレツ	1	卵
	キャベツとパプリカのサラダ	チキンハム キャベツ 赤パプリカ とうもろこし 和風ドレッシング	1 4 3 4 6	鶏肉
	トマトスープ	にんじん たまねぎ じゃがいも 米粉マカロニ グリーンピース ホールトマト ごめ油 コンソメスープ 塩 こしょう 三温糖	3 4 5 5 4 3 6 5	小麦 大豆 鶏肉
	ミルクココア	ミルクココア	5	大豆
		エネルギー 757kcal		たんぱく質 28.3g

図書給食

なぞなぞが大好きな女の子。ある日、森の中でオオカミに出会います。女の子が出したなぞなぞに、オオカミはなかなか答えることができません。その間に、女の子は走って家に帰りました。家に帰ると、お昼ごはんの時間です。お母さんがつくってくれたのは、「きいろいもうふにくるまってねんねしている」ものと、「あかくておいしいもの」のサラダです。さあ、今日の給食はなんでしょう。
◆『なぞなぞのすきな女の子』 松岡享子作 学習研究社

今日は、くまのたんじょう日。それなのに、お母さんがいません。くまくんは、自分でパースデースープをつくることにします。「おたんじょうびおめでとう！」とめんどりさん、あひるくん、ねこさんがやってきて、みんなでパースデースープを食べようとした時、かあさんぐまが大きなケーキをもって入ってきました。よかったね、くまくん。
◆『くまのくまくん』より「くまくんのおたんじょうび」 E・H・ミナリック作 松岡享子訳 福音館書店

パディントン駅で、ブラウンさんは1匹きのくまと出会います。くまの首につるしたふだにはこう書いてありました。「どうぞこのくまのめんどうをみてやってください。」ブラウンさんは、パディントンと名前をつけて家に連れて帰ることにしました。すっかりブラウン家の家族になったパディントン。パディントンの仕事は買い物です。買い物の帰りには、グレーバーさんのお店に行き2人でおしゃべりをします。グレーバーさんは「ココアを飲んでパンを食べながら、気の合ったものとおしゃべりするくらいいいものはないね。」と言います。パディントンも、ココアもパンもおしゃべりも大好きなのです。
◆『くまのパディントン』より「パディントンと名画」 マイケル・ボンド作 松岡享子訳 福音館書店

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
8日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	鶏肉のたつた揚げ(3個)	鶏肉のたつた揚げ ごめ油	1 6	鶏肉
	たつた揚げは生駒市のご当地グルメだよ！			
	さやいんげんのごま和え	さやいんげん にんじん だししょうゆ 白すりごま 白いりごま	3 3 6 6	小麦 大豆 ごま
	豚汁	豚肉 とうふ とうがん たまねぎ ごぼう ねぎ みそ ごめ油 清酒 だしの素	1 1 4 4 4 3 1 6	豚肉 大豆 さば
		エネルギー 784kcal		たんぱく質 34.1g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ハッシュドビーフ	牛肉 じゃがいも たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース ごめ油 ハヤシルウ デミグラスソース トマトケチャップ ウスターソース 赤ワイン 三温糖 塩 こしょう	1 5 4 3 4 4 6 5	牛肉 小麦 大豆 豚肉 小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 せらチン
	えびカツ	えびカツ ごめ油	1 6	小麦 えび 大豆
	ベーコンとズッキーニのソテー	ベーコン ズッキーニ 黄パプリカ 塩 こしょう コンソメスープ うすくちしょうゆ ごめ油	1 4 3 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳
		エネルギー 949kcal		たんぱく質 32.6g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
12日 (火)	コッパパン	コッパパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	白身魚フライ	白身魚フライ ごめ油	1 6	小麦 大豆
	豚肉のハーブソテー	豚肉 さやいんげん たまねぎ オリーブオイル 白ワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ ミックスハーブ ウスターソース こいくちしょうゆ	1 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	オニオンスープ	たまねぎ にんじん えりんぎ とうもろこし ソテーオニオン マカロニ(シェル) コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ ごめ油	4 3 4 4 5 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
		エネルギー 814kcal		たんぱく質 35.7g



食育の日・わ食の日

とり天



大分県の特に大分市は、全国的に鶏肉をたくさん食べる地域です。

昭和時代に骨付きの肉を唐揚げにしていたことが、食べづらだろうという気づかいで、骨のない肉を食べやすい大きさに切り、天ぷらのように作ったものが「とり天」のはじまりと言われています。

大分県で親しまれた「とり天」を味わっていただきます。



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Contains menu items for 13th and 14th days.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Contains menu items for 15th day.

7月の平均栄養量 table and 夏休みの食生活 section with illustrations and text about summer eating habits.

2学期から食器・食缶が変わります!! section with illustrations of a meal and text about tableware changes.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Contains menu items for 29th and 30th days.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Contains menu items for 31st day.

【食品に関するアレルゲンについて】 and 【献立のマークについて】 sections with detailed allergen information and icons.

8月の平均栄養量 table with columns for kcal, protein, fat, etc.