

| 日曜日 | 献立名 | 主な材料 | | | | | | エネルギー kcal | | 家庭で とりたい 食品 | 調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材 |
|------|---|------------------------------|------------------|-------------------------------------|--|--|--------------------------|--|-------|--|--------------------------------|
| | | 主に体をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主にエネルギーになる(黄) | | たんぱく質g | 脂質g | | |
| | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | 食塩相当量g | 中学校 | | |
| 1 水 | 【食物繊維たっぷりの日】食物繊維の多い食品…じゃがいも、みかん 夏野菜のキーマカレー 牛乳 かみかみサラダ 冷凍みかん★ | 豚肉 白花豆 鶏ささみ水煮 | 牛乳 | にんじん トマト水煮 にんじん | たまねぎ なす えだまめ にんにく 切り干し大根 きゅうり もやし 冷凍みかん | 米 麦 じゃがいも 砂糖 | 油 | 800 666 26.9 22.9 22.4 19.3 2.2 1.9 | 乳製品 | | |
| 2 木 | 【半夏生にちなんだ献立】半夏生は二十四節気を補う季節の変わり目の目安とする「雑節」の「ひとつで、今年は7月2日です。 白ご飯<中> 牛乳 かやくうどん たこメンチ★ ひじきのマヨネーズサラダ | 鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆 | 牛乳 わかめ ひじき | にんじん 葉ねぎ こまつな | たまねぎ 干しいたけ キャベツ とうもろこし | 米 うどん 砂糖 | 油 ノンエッグマヨネーズ | 705 606 29.1 25.6 22.8 20.7 2.5 2.1 | きのこ類 | | |
| 3 金 | 【カルシウム貯金の日】カルシウムの多い食品…生揚げ、こまつな 麦ごはん 牛乳 高菜そぼろの具★ 甘酢和え 生揚げと根菜の煮物 | 豚肉 鶏肉 ちくわ 生揚げ 鶏肉 | 牛乳 | 高菜漬け にんじん こまつな にんじん | しょうが もやし れんこん たまねぎ ごぼう 干しいたけ えだまめ | 米 麦 砂糖 砂糖 砂糖 | 油 | 769 638 33.1 27.8 23.6 20.5 2.3 2.0 | 果物 | | |
| 6 月 | 白ご飯 牛乳 ブルコギ ナムル★ わかめスープ | 牛肉 ベーコン 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん いら こまつな にんじん 葉ねぎ | にんにく たまねぎ もやし たまねぎ エリンギ | 米 砂糖 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 ごま油 ごま油 | 704 621 26.4 23.1 20.3 17.7 2.7 2.2 | 魚介類 | | |
| 7 火 | 【七夕献立】7月7日は七夕です。どうめんを天の川に見立てた「七夕どうめん汁」や「七夕ゼリー」で七夕を楽しみましょう。 白ご飯 牛乳 あじフライ ゆかり和え★ 七夕どうめん汁 七夕ゼリー★ | あじフライ なると 油揚げ | 牛乳 | 赤しそ(ゆかり) にんじん オクラ | キャベツ きゅうり たまねぎ えのきだけ | 米 そうめん 七夕ゼリー | 油 | 734 603 26.7 24.0 17.7 12.1 2.5 2.2 | いも類 | 七夕ゼリー (マイヤーレ モン、メロン 果汁) | |
| 8 水 | 白ご飯 牛乳 さばのみそ煮★ 五目きんぴら★ すまし汁 | さばのみそ煮 豚肉 鶏肉 豆腐 | 牛乳 わかめ | にんじん にんじん 葉ねぎ | れんこん ごぼう たまねぎ | 米 しらたき 砂糖 じゃがいも | 油 ごま油 | 747 653 32.7 29.3 21.4 20.5 2.9 2.5 | きのこ類 | | |
| 9 木 | 【沖縄の料理】クアージュシー、沖縄そばは沖縄県の郷土料理です。ししりは、沖縄の方言で「すりおろす動作」や「すりおろす時の音の「すりすり」を表す言葉です。ピーマンでアレンジしています。 クアージュシー 牛乳 ピーコンしりしり 沖縄そば汁 ベビーパイン★ | 豚肉 油揚げ 鶏肉 | 牛乳 塩昆布 | 葉ねぎ にんじん ピーマン にんじん にんじん 葉ねぎ | もやし たまねぎ 干しいたけ ベビーパイン | 米 砂糖 沖縄そば 砂糖 | 油 | 732 614 30.3 25.6 16.9 15.1 3.3 2.7 | 魚介類 | 沖縄そばにそ ば粉は使用さ れていません。 | |
| 10 金 | 【鉄分強化の日】鉄分を多く含む食品…鶏しバー、ほうれんそう、まぐろ水煮 白ご飯 牛乳 鶏肉としバーのからめ煮 ツナときゅうりのサラダ スピナッチスープ | 鶏肉 鶏しバー竜田揚げ まぐろ水煮 ベーコン | 牛乳 | にんじん ほうれんそう にんじん | キャベツ きゅうり たまねぎ | 米 でんぷん 砂糖 砂糖 じゃがいも | 油 | 796 660 30.2 25.3 25.4 21.8 2.8 2.2 | 果物 | | |
| 13 月 | 【県産100%献立】防府市や山口県産の食材を多く使用した献立になっています。 白ご飯 牛乳 豚のしょうが焼き 磯香和え 地場産みそ汁 | 豚肉 豆腐 麦みそ | 牛乳 のり | こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ | たまねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ | 米 砂糖 砂糖 | 油 | 717 601 31.0 26.2 19.9 17.5 2.5 2.1 | 乳製品 | | |
| 14 火 | 枝豆ごはん<中> 牛乳 ちゃんぽん 揚げ春巻き ハンバンジーサラダ★ | 豚肉 かまぼこ 揚げ春巻き 鶏ささみ水煮 | 牛乳 | にんじん | えだまめ キャベツ たまねぎ 干しいたけ きゅうり もやし | 米 ちゃんぽん麺 砂糖 | 油 ごま油 | 761 665 27.9 24.2 18.4 17.0 2.6 2.0 | 緑黄色野菜 | | |
| 15 水 | 【台湾の料理】ルーローハンは台湾の屋台などで人気の丼ものの料理です。タンファーターンは中華風のたまごスープです。 ルーローハン★ 牛乳 タンファーターン★ はちみつレモンゼリー★ | 豚肉 たまご 豆腐 | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん にんじん | たまねぎ たけのこ しょうが 干しいたけ にんにく たまねぎ きくらげ 白ねぎ | 米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも でんぷん はちみつレモンゼリー | 油 ごま油 | 790 676 28.6 24.2 20.6 17.9 2.5 1.9 | 海藻類 | 【ルーローハ ン】オイスター ソース(オイ スターエキス) | |
| 16 木 | 【メキシコの料理】メキシコでは日本に輸出するために、かぼちゃが多く生産されています。ガルバンとは、メキシコでよく食べられている「ひよこ豆」のことです。 白ご飯 牛乳 鶏肉のメキシカンソースがけ かぼちゃサラダ ガルバンソープ | 鶏肉 ロースハム 豚肉 ひよこ豆 | 牛乳 | トマト水煮 ピーマン かぼちゃ にんじん にんじん パセリ | たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ | 米 砂糖 マカロニ | オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 油 | 770 666 30.5 27.5 23.6 22.2 2.1 1.7 | 乳製品 | | |

◎ご飯の量
通常(記載なし) : 220g
<中> : 180g
<小> : 90g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
※「★」についてはアレルギー対応があります。
※県産食材は、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

ほうふっ子マークの日は、みんなが楽しみにする人気のデザートやメニューが登場します。ほうふっ子 お楽しみに！

夏を元気に過ごすポイント!

夏は暑さで体の調子を崩しやすくなります。夏ばてしないで元気に過ごすために、食生活にも気をつけましょう。



3食きちんと食べる



早起し、朝食からしっかり栄養のバランスを考えて、3食をきちんと食べましょう。

こまめに水分をとる



のどが渇いたときではなく、渇く前からこまめに、水や麦茶で水分を補給しましょう。

冷たいものをとりすぎない



冷たいものばかりでは、おなか冷えて、食欲がなくなります。とりすぎないように気をつけましょう。

ただ すいぶん ほきゅう あつ なつ の き 正しい水分補給で暑い夏を乗り切ろう!

タイミング



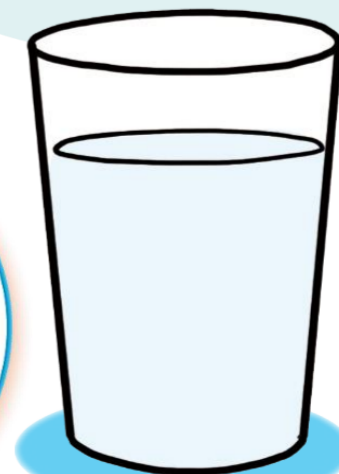
「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに飲む。

水が麦茶がよい。汗が多く出たときにはスポーツドリンクも有効。



種類

糖分の多いジュースや炭酸飲料は水分の吸収が悪くなります。また一度にたくさん飲むと消化器管に負担をかけ、食欲の減退にもつながります。少量をこまめに飲むように心がけましょう。



1回コップ1杯ほどを何度かに分けて少しずつ飲む。

5~15℃が最適。冷やしすぎないようにする。



温度