



日・曜日	献立名	主な材料			栄養価		家庭でとりたい食品
		(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1 (水)	パン チキンピーンズ 野菜サラダ ソフトチーズ	とりにく、だいず ソフトチーズ	にんじん、たまねぎ、ピーマン キャベツ、きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、あぶら、さとう、パン	646	811	くだもの
2 (木)	麦ごはん 豚キムチ わかめスープ 黒糖ピーンズ	ぶたにく チキンハム、とうふ、わかめ ころりんことうまめ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ にんじん、にら たまねぎ、にんじん、えのきたけ チンゲンサイ	ごまあぶら、さとう、こめ、むぎ ごま、ごまあぶら	563	680	いも類
3 (金)	麦ごはん マーボー豆腐 ハムと春雨のサラダ	とうふ、ぶたにく、みそ チキンハム	にんじん、たまねぎ、しろねぎ、しょうが にんにく、ほししいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、ごまあぶら、でんぷん こめ、むぎ はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	593	729	かいそう類
6 (月)	横割丸パン ハンバーグのソースかけ フレンチサラダ パンプキンスープ	ハンバーグ ベーコン、ぎゅうにゅう	キャベツ、とうもろこし、ほうれんそう、パセリ にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、エリンギ	さとう、パン フレンチドレッシング	698	784	まめせいひん
7 (火)	ゆかり麦ごはん 星形コロッケ <七夕献立> ごまあえ 七夕汁	とりにく、あぶらあげ、なると	あかしそ ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、オクラ	コロッケ、あぶら、こめ、むぎ ごま、さとう、ビーフン	637	701	にゅうせいひん
8 (水)	小パン トマトパゲッティ ツナサラダ チョコクリーム	ぶたにく まぐろあぶらづけ	しめじ、たまねぎ、にんじん、グリーンピース トマト きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん	スパゲッティ、オリーブあぶら パン さとう、あぶら、チョコレート	605	673	くだもの
9 (木)	わかめ麦ごはん あじの南蛮漬 <山口県の郷土料理> おおひら オレンジ	あじ、わかめ とりにく、なまあげ こうやとうふ	たまねぎ、パプリカ にんじん、ごぼう、れんこん、さやいんげん オレンジ	あぶら、さとう、こめ、むぎ でんぷん さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	692	853	きのこ類
10 (金)	麦ごはん 納豆 <納豆の日献立> カレーツナじゃが みそ汁	なっとう まぐろみずに、ひらてん、とうふ あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース もやし、ねぎ	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら、さとう	592	713	いろのこいやさい
13 (月)	黒糖パン とりにく 鶏肉のゆずきソースがらめ 周南スープ 小野茶ムース	とりにく ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン ゆずきちじゅう なす、たまねぎ、キャベツ、にんじん かぼちゃ、えだまめ、セロリ、パセリ、トマト	あぶら、さとう、パン、くろざとう でんぷん おのちやムース	702	761	いも類
14 (火)	麦ごはん 韓国風肉じゃが 野菜のしそひじき和え	ぶたにく、ちくわ しそひじき	たまねぎ、にんじん、さやいんげん にんにく キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう こめ、むぎ さとう	577	710	まめ
15 (水)	パン 野菜のラタトゥイユ風 ABCスープ レモンゼリー	ぶたにく、みそ ベーコン、ひよこまめ	れんこん、ほししいたけ、ねぎ、トマト とうもろこし、キャベツ、にんじん、しめじ パセリ	さとう、あぶら、パン マカロニ、じゃがいも レモンゼリー	604	646	しゅじつるい種実類
16 (木)	麦ごはん 夏野菜カレー 夏のフルーツポンチ 小魚アーモンド	ぶたにく かたくちいわし	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、なす、トマト ピーマン、にんにく、しょうが みかん、パインアップル	じゃがいも、あぶら、こめ、むぎ はちみつレモンゼリー サイダーゼリー、アーモンド	647	791	きのこ類
17 (金)	麦ごはん 中華丼 ビーフン炒め ヨーグルト	ぶたにく、いか、なまあげ うずらたまご まぐろみずに ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、キャベツ、しょうが たけのこ、きくらげ、チンゲンサイ たまねぎ、にんじん、にら、もやし	ごまあぶら、さとう、でんぷん こめ、むぎ ビーフン、あぶら	624	754	いも類

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るように、食生活で特に気を付けたいポイントをまとめてみました。

- 1 朝ごはんを欠かさず食べる**
- 2 こまめに水分補給をする**
- 3 おやつのとりに方に気をつける**
- 4 「カルシウム」を意識してとる**

カルシウムの多い食品

ヨーグルト、牛乳、チーズ、小魚、小松菜、切干し大根、干しえび、ひじき、豆腐

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が上がります。

さけ、いわし、まぐら、ほししいたけ

中学校給食費(7月)の納付期限は7月31日(金)、中学校給食費(8月)の納付期限は8月31日(月)です。口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。

「作り置き料理」の食中毒にご注意ください

給食のない日の昼ごはんには、チャーハンやパスタ、焼きそばなど、ごはん料理やめん料理が定番というご家庭も多いのではないのでしょうか。このような料理を原因とする「セレウス菌」食中毒が、夏に多く発生しています。セレウス菌は土壌や河川、空気中など自然環境に広く存在しており、穀類や野菜など農産物にも付着しています。加熱しても「芽胞」という熱に強い形になるため、完全に死滅させることはできません。さらに、30℃前後の室温で長時間放置すると菌が増え、下痢や腹痛または嘔吐を引き起こします。

「セレウス菌」食中毒を防ぐポイント

- 野菜はよく洗う、食材の中心部までしっかりと加熱するなど、衛生的に調理する。
- 調理後は室温に放置せず、なるべく早めに食べる。
- 料理は小分けにして冷まし、冷蔵庫で保管する。
- 料理を持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを使い、涼しい場所で保管する。