

日・曜		1日(月)			2日(火)			3日(水)			4日(木)			5日(金)			8日(月)			9日(火)			10日(水)		
献立名		ごはん 牛乳 鯖の塩焼 ほうれん草のごま和え ちゃんこ汁			パン 牛乳 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリーサラダ コンソメスープ			ごはん 牛乳 トンカツ 八宝菜 オレンジ			ごはん 牛乳 厚焼き卵 ほうれん草のゆずポン酢和え セタ汁 セタゼリー			カレー揚げパン 牛乳 魚肉ソーセージ 枝豆 トマトスープ			ごはん 牛乳 ブルコギ キムチスープ 焼きのり			パン 牛乳 ホタテのマリネ 夏のコンソメスープ 豆乳アイス			麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ツナサラダ 県)ブルーベリーゼリー		
材料名および使用量(9)		ごはん	1食	5	パン	1こ	5	ごはん	1食	5	ごはん	1食	5	パン	1こ	5	ごはん	1食	5	パン	1こ	5	ごはん	1食	5
		牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2	牛乳	1本	2
		鯖の塩焼き(50g)	1切	1	鶏肉	65g	1	トンカツ	1切	1	厚焼き卵(60g)	1個	1	カレー粉	3.2g	5	牛肉	45.5g	1	ホタテフライ	2個	1	豚肉	25g	1
		ほうれんそう	45.5g	3	にんにく(JA)	0.13g	4	油	6g	6	ほうれんそう	39g	3	塩	0.16g	5	にんにく	0.39g	4	油	6g	6	にんにく	0.39g	4
		にんじん	3.9g	4	しょうが	0.39g	4	豚肉	26g	1	切り干し大根	1.95g	4	牛乳	1本	2	濃口しょうゆ	0.78g	5	たまねぎ	20g	4	じゃがいも(JA)	52g	5
		上白糖	1.3g	5	マーマレード	10.4g	4	なると	13g	1	ゆずポン酢	2.6g	6	魚肉ソーセージ	1本	1	みりん風調味料	0.39g	4	にんじん	2g	3	玉ねぎ(JA)	78g	4
		濃口しょうゆ	2.6g	6	三温糖	1.3g	5	キャベツ	84.5g	4	上白糖	0.65g	5	塩	0.02g	5	料理酒	0.39g	5	パプリカ(黄)	2g	3	にんじん	19.5g	3
		すりごま	1.95g	6	濃口しょうゆ	1.82g	5	たまねぎ(JA)	58.5g	4	淡口しょうゆ	0.65g	5	枝豆	32.5g	4	玉ねぎ(JA)	58.5g	4	三温糖	1g	5	かつ(JA)	19.5g	4
		鶏肉	26g	1	赤ワイン	1.17g	5	にんじん	13g	3	鶏ささみほぐし	20g	1	塩	適量	4	にんじん	13g	3	淡口しょうゆ	3g	3	ナットトマト	19.5g	3
		薄揚げ	6.5g	1	酢	1.17g	5	干し椎茸	1.3g	4	かまぼこ	7.8g	1	ベーコン	13g	2	にら	9.1g	3	酢	3g	3	カレールウ	19.5g	6
		はくさい	45.5g	4	でん粉	0.65g	5	チンゲンサイ	13g	3	オクラ	19.5g	3	玉ねぎ(JA)	39g	4	いりごま	1.5g	6	塩	0.1g	9	ウスターソース	1.04g	9
		ごぼう	6.5g	4	水	10.4g	4	土しょうが	0.91g	4	にんじん	6.5g	3	セロリ	10.4g	3	でん粉	0.39g	5	水	少々	4	とんかつソース	1.04g	9
		酢	少々	4	ブロッコリー	45.5g	3	淡口しょうゆ	2.6g	6	たまねぎ(JA)	26g	4	ズッキーニ(JA)	32.5g	5	油	0.13g	9	ベーコン	13g	1	コンソメ	0.1g	9
		豆腐	19.5g	1	塩	0.07g	5	粉末ガラスープ	1.95g	6	薄揚げ	7g	1	スクミミルク	7.8g	2	濃口しょうゆ	1.04g	5	大豆	7.8g	1	カレー粉	0.26g	9
		えのきたけ	6.5g	4	淡口しょうゆ	0.13g	5	ごま油	0.39g	6	すめんのふし(JA)	8g	5	大豆	6.5g	1	三温糖	2.6g	5	たまねぎ	39g	4	ローリエ	0.01g	9
		にんじん	6.5g	3	三温糖	0.07g	5	でん粉	1.3g	5	削り節	4.55g	5	カットトマト	19.5g	3	粉末ガラスープ	1.95g	5	かぼちゃ	32.5g	3	ガラマサラ	0.01g	9
		白ねぎ																							

日・曜		11日(木)	
献立名	ごはん 飲む牛乳 肉じゃが じゃこピーマン 冷やっこ		
	 ごはん 1食 5		
材料名および使用量（g）	牛乳		1本 2
	牛肉		33.33 g 1
	 じゃがいも (JA)		90 g 5
	にんじん		13 g 3
	 たまねぎ (JA)		78 g 4
	つきこんにやく		4 g 5
	(冷)さやいんげん		6.5 g 3
	三温糖		2.6 g 5
	上白糖		0.65 g 5
	濃口しょうゆ		3.9 g
	みりん風調味料		0.91 g
	ピーマン		13 g 3
	切干大根		1.95 g 4
	ちりめんじゃこ		5.2 g 2
	ごま油		0.39 g 6
	白いりごま		1.5 g 6
濃口しょうゆ		0.91 g	
三温糖		1.3 g 5	
料理酒		0.65 g	
みりん風調味料		1.3 g	
冷奴		1個 1	
		E乳脂- / たんぱく質 / 脂質	
中学	715kcal 26.6g 17.4g		
		今学期の給食最終日です。美味しく、楽しく食べられたでしょうか。	



献立表の中にこんなマークが入っています、これは食育ピクトグラムのテーマ「I」のマークで「みんなで楽しく食べよう」ということをうたったものです。家庭の中でも、家族一緒に食事をしていると答える人は年々減少傾向にあります。みんなで食べることにより『コミュニケーションの活性化』『栄養バランスがよくなる』『規則正しく食事を摂れる』といういろんな効果があります。学校給食では、クラスのみんなと食べるということで、楽しい時間になっているのではないのでしょうか。「食育ピクトグラム」についてはクロームブックで調べてみましょう。

暑い季節が巡ってきました 熱中症に気をつけましょう！！

毎年この時期前後から熱中症で命を落とす悲しい事故の報道が流れます。

知らず知らずのうちに陥っているのが熱中症です。のどが渴いたら水分を補給するのではなく、こまめに水分を摂り熱中症を防ぎましょう。

熱中症 こんな症状があれば要注意

- 重症度Ⅰ度**

 - 手足がしびれる
 - 気分が悪い、ボーっとする
 - めまい、立ちくらみがある
 - 意識がはっきりしている
 - 筋肉のこむら返りがある(痛い)

重症度Ⅱ度

 - 頭がガンガンする(頭痛)
 - 体がだるい(倦怠感)
 - 吐き気がする・吐く
 - 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度

 - 意識がない
 - まっすぐ歩けない・走れない
 - 体がひきつる(けいれん)
 - 体が熱い
 - 呼びかけに対し返事がおかしい

※「熱中症環境保健マニュアル2022」(環境省)の資料を元に作成 ウェザーニューズ

室内の熱中症対策



7月分栄養素等平均摂取量 エネルギー;768kcal,たんぱく質;31.4g,脂質;24.2g,カルシウム;349mg,鉄;3.2g,
ビタミンA;260μgRE,ビタミンB1;0.7mg,ビタミンB2;0.63mg,ビタミンC;42mg,
食物繊維;7.7g,食塩相当量;2.7g

食品名横の  と  のマークの説明

 ならのしか奈良県産の食品です

 こだいちゃん櫃原・御所・高市地区産の食品です