



7月 予定献立表

城陽市立学校給食センター 幼稚園

7月6日(水)				7月13日(水)			
ピタパン オニオンスープ キーマカレー スライスチーズ				ごはん(減量) 打ち豆豚汁 さばの塩焼き いそか和え			
日本味めぐり・福岡県							
食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量	食品名	1人分量
(黄) ピタパン	1 枚	(黄) 精白米	59 g	(赤) 豚肉スライス	13 g	(赤) 豚肉スライス	13 g
(緑) 玉ねぎ	38 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(赤) ポークウィンナー	13 g	(緑) 玉ねぎ	13 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(緑) 人参	9 g	(緑) 大根	13 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(緑) (冷)ホールコーン	5 g	(緑) 人参	6 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(緑) パセリ	0.4 g	(緑) 白菜	13 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
冷凍ブイヨン(チン)	6.0 g	(緑) ごぼう	6 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
淡口しょうゆ	2.8 g	(緑) 青ねぎ	3 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
塩	0.2 g	(緑) しょうが	0.4 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
こしょう	0.02 g	(赤) 中辛みそ	6 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
水	94 g	(赤) こうじみそ	0.9 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(赤) 豚肉ミンチ	30 g	煮干	3 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(赤) (乾)レンズ豆	13 g	水	77 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(緑) 玉ねぎ	34 g	(赤) さば(一汐・50g)	1 切	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(緑) 人参	9 g	(緑) キャベツ	24 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(緑) トマト水煮	9 g	(緑) きゅうり	7 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
ウスターソース	5 g	(緑) 人参	3 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
トマトケチャップ	2.6 g	濃口しょうゆ	1 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
塩	0.1 g	淡口しょうゆ	1 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
カレー粉	0.5 g	みりん	0.7 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
冷凍ブイヨン(チン)	1.7 g	(赤) きざみのり	1 小	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
ガーリック	0.04 g			(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
(赤) スライスチーズ(20g)	1 枚			(赤) 打ち豆(大豆)	5 g	(赤) 打ち豆(大豆)	5 g
城陽市の人参を使用!				城陽市の青ねぎ・人参・キャベツを使用!			
栄養量	エネルギー(和カロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)	栄養量	エネルギー(和カロリー)	たんぱく質(グラム)	脂肪(グラム)
	421	20.1	17.1		449	19.8	16.8

夏の行事と行事食

7~8月にはさまざまな行事があります。行事食の一例とともにご紹介します!

七夕(7/7)	土用の丑(今年は7/23)	お盆(7/15または8/15前後)
季節の節目となる「五節句」の一つ。夜空に浮かぶ天の川や、はた織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。 	暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。 	ご先祖様の魂が戻ってくる日とされています。仏教では「殺生」を避けることから、野菜や豆などで作る「精進料理」が用意されます。
「う」のつく食べ物 梅干し うど うの花 うり	「う」のつく食べ物 うなぎ	精進料理 野菜の天ぷら いなりずし

暑さ本番です!

体調を整え、こまめな水分補給を



熱中症予防

4つのポイント



暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える
------------	-------------	-------------	------------

のどの渇きを感じていなくても、1時間に1回は水分補給をしましょう。大量の汗をかいた場合は、塩分も補給しましょう。