

[7 月 献 立 表]

2021年 7月

0:通常献立

川村学園 全年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1 木	食パン チーズブレッド	シ ョ ア	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) コーンポタージュ	チーズ、乳酸菌飲料、鶏肉、牛乳、 豆乳、生クリーム、脱脂粉乳	食パン、マーマレード、油、マカロニ、 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、 薄力粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、とうもろこし	647 kcal 22.8 g 26.2 g
2 金	ごはん 中高麦茶	○	豚肉のマリネステーキ ごぼうサラダ(胡麻ドレ) かぼちゃの味噌汁 ももゼリー	牛乳、豚肉、味噌、寒天	精白米、オリーブ油、片栗粉、砂糖、 胡麻クリーミードレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、 キャベツ、もも	615 kcal 25.7 g 17.9 g
5 月	ピビンバ	○	わかめスープ 果物(オレンジ)	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、 牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 オレンジ	633 kcal 22.9 g 21.9 g
6 火	けんちんうどん	○	ししゃもフライ 彩りサラダ(香味塩ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	鶏肉、豆腐、牛乳、シシャモ、卵	うどん、ごま油、さといも、砂糖、油、 香味塩ドレッシング、米粉、片栗粉、 チョコペースト、パン粉、薄力粉	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり	623 kcal 23.0 g 24.0 g
7 水	焼きとうもろこしご飯	○	銀ひらすの西京焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳、ギンヒラス、味噌、わかめ、 寒天、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング、 そうめん、麩	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな、 りんご、洋なし、もも、 ナタデココ、レモン	645 kcal 28.7 g 17.9 g
8 木	ピタパン	○	チリコンカン シーザーサラダ(サウザンドレ) 果物(パイナップル)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆	ピタパン、油、薄力粉、クルトン、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 パイナップル	650 kcal 30.5 g 24.3 g
9 金	わかめご飯 中高麦茶	○	鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	わかめ、牛乳、鶏肉、ロースハム、味噌	精白米、片栗粉、薄力粉、油、 青じそドレッシング、焼きふ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 玉葱、ほうれんそう	644 kcal 23.4 g 19.2 g
12 月	ごはん 中高麦茶	○	麻婆豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(バナナ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、 レモン	675 kcal 26.2 g 20.6 g
13 火	米粉入りパン	○	豚肉のマスタード焼き チーズ入りサラダ(コンクリーミードレ) ラタトゥイユ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、寒天	米粉入りパン、オリーブ油、はちみつ、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 コンクリーミードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんにく、なす、 ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン、 玉葱、トマト、レモン	648 kcal 26.7 g 29.0 g
14 水	ごはん 中高麦茶	○	鶏肉とカシューナッツの炒めもの 中華サラダ(香味中華ドレ) 豆腐の中華スープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、片栗粉、カシューナッツ、油、 砂糖、ごま油、香味中華ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ	633 kcal 21.8 g 21.6 g
15 木	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	ス ジ ョ ア ト マ	ツナサラダ(和風ドレ) パニライス(幼小) 冷凍りんご(中高)	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、 ツナ、アイスクリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 薄力粉、和風ドレッシング	なす、にんにく、玉葱、トマト、 にんじん、キャベツ、マスカット、 りんご	698 kcal 25.3 g 21.5 g
16 金	ごはん 麦茶	○	夏野菜カレー ピーズサラダ(香味玉葱ドレ) パニライス(中高) 冷凍りんご(小)	豚肉、ひよこ豆、青えんどう、 赤いんげん豆、ロースハム、 アイスクリーム	精白米、油、じゃがいも、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、 ズッキーニ、なす、とうもろこし、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 りんご	698 kcal 20.7 g 20.7 g

熱中症にならないためのポイント

・こまめに「水」を飲もう

水分をとる場合には、できるだけ「水」を飲むようにしましょう。
そして、「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつ「水」を飲むように心がけましょう。
スポーツ飲料は運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適していますが、糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

・水分だけでなく塩分もとろう

汗をかくと、体の調子を整えるために必要な塩分も、汗と一緒に体の外に出て行ってしまいます。
毎朝ごはんをしっかり食べて、塩分をたくわえておくことが大切です。

・外出するときは気をつけよう

できるだけ日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりして直射日光を防ぎましょう。

・エアコンや扇風機を使おう

熱中症は、部屋の中でも起こります。
エアコンや扇風機を使って部屋の温度や湿度を下げたり、風の流れを作ったりして、
できるだけ涼しくするようにしましょう。
ただし、涼しくすぎると、体の温度調整が上手にできなくなって、外に出たときに体調が悪くなるがあるので
「冷えすぎ」にも気をつけよう。



～七夕で食べるそうめんの由来～
そうめんのルーツは、中国伝来の「素餅(さくべい)」という
小麦粉料理だといわれています。
「素」には「縄をなう」という意味があり、縄のように編んだ
小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。



鎌倉時代～室町時代の頃、中国から麺を手延べする方法が伝わったことで
「素麺(そうめん)」が誕生し、今のそうめんになったようです。

[7 月 献 立 表]

2021年 7月

0: 通常献立

川村高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食当り たんぱく質 脂質
1 木	食パン チーズブレッド	シ ョ ア	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) コーンポタージュ	チーズ、乳酸菌飲料、鶏肉、牛乳、 豆乳、生クリーム、脱脂粉乳	食パン、マーマレード、油、マカロニ、 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、 薄力粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、とうもろこし	647 kcal 22.8 g 26.2 g
2 金	ごはん	麦 茶	豚肉のマリネステーキ ごぼうサラダ(胡麻ドレ) かぼちゃの味噌汁 ももゼリー	豚肉、味噌、寒天	精白米、オリーブ油、片栗粉、砂糖、 胡麻クリーミードレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、 キャベツ、もも	491 kcal 19.6 g 10.9 g
5 月	ビビンバ	○	わかめスープ 果物(オレンジ)	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、 牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 オレンジ	633 kcal 22.9 g 21.9 g
6 火	けんちんうどん	○	ししゃもフライ 彩りサラダ(香味塩ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	鶏肉、豆腐、牛乳、シシャモ、卵	うどん、ごま油、さといも、砂糖、油、 香味塩ドレッシング、米粉、片栗粉、 チョコペースト、パン粉、薄力粉	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり	623 kcal 23.0 g 24.0 g
7 水	焼きとうもろこしご飯	○	銀ひらすの西京焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳、ギンヒラス、味噌、わかめ、 寒天、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング、 そうめん、麩	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな、 りんご、洋なし、もも、 ナタデココ、レモン	645 kcal 28.7 g 17.9 g
8 木	ピタパン	○	チリコンカン シーザーサラダ(サウザンドレ) 果物(パイナップル)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆	ピタパン、油、薄力粉、クルトン、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 パイナップル	650 kcal 30.5 g 24.3 g
9 金	わかめご飯	麦 茶	鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	わかめ、鶏肉、ロースハム、味噌	精白米、片栗粉、薄力粉、油、 青じそドレッシング、焼きふ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 玉葱、ほうれんそう	520 kcal 17.3 g 12.2 g
12 月	ごはん	麦 茶	麻婆豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(バナナ)	豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、 レモン	551 kcal 20.1 g 13.6 g
13 火	米粉入りパン	○	豚肉のマスタード焼き チーズ入りサラダ(コンクリーミードレ) ラタトゥイユ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、寒天	米粉入りパン、オリーブ油、はちみつ、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 コンクリーミードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんにく、なす、 ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン、 玉葱、トマト、レモン	648 kcal 26.7 g 29.0 g
14 水	ごはん	麦 茶	鶏肉とカシューナッツの炒めもの 中華サラダ(香味中華ドレ) 豆腐の中華スープ	鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、片栗粉、カシューナッツ、油、 砂糖、ごま油、香味中華ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ	509 kcal 15.7 g 14.6 g
15 木	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	ス ジ ョ ウ ト マ	ツナサラダ(和風ドレ) 冷凍りんご	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、 ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、油、 薄力粉、和風ドレッシング	なす、にんにく、玉葱、トマト、 にんじん、キャベツ、マスカット、 りんご	606 kcal 22.7 g 16.0 g
16 金	ごはん	麦 茶	夏野菜カレー ピーンズサラダ(香味玉葱ドレ) バニラアイス	豚肉、ひよこ豆、青えんどう、 赤いんげん豆、ロースハム、 アイスクリーム	精白米、油、じゃがいも、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、 ズッキーニ、なす、とうもろこし、 えだまめ、にんじん、キャベツ	698 kcal 20.7 g 20.7 g

熱中症にならないためのポイント

・こまめに「水」を飲もう

水分をとる場合には、できるだけ「水」を飲むようにしましょう。
そして、「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつ「水」を飲むように心がけましょう。
スポーツ飲料は運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適していますが、糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

・水分だけでなく塩分もとろう

汗をかくと、体の調子を整えるために必要な塩分も、汗と一緒に体の外に出て行ってしまいます。
毎朝ごはんをしっかり食べて、塩分をたくわえておくことが大切です。

・外出するときは気をつけよう

できるだけ日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりして直射日光を防ぎましょう。

・エアコンや扇風機を使おう

熱中症は、部屋の中でも起こります。
エアコンや扇風機を使って部屋の温度や湿度を下げたり、風の流れを作ったりして、
できるだけ涼しくするようにしましょう。
ただし、涼しすぎるとう、体の温度調整が上手にできなくなって、外に出たときに体調が悪くなるがあるので
「冷えすぎ」にも気をつけよう。



～七夕で食べるそうめんの由来～
そうめんのルーツは、中国伝来の「素餅(さくべい)」という
小麦粉料理だといわれています。
「素」には「縄をなう」という意味があり、縄のように編んだ
小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。



鎌倉時代～室町時代の頃、中国から麺を手延べする方法が伝わったことで
「素麺(そうめん)」が誕生し、今のそうめんになったようです。

[7 月 献 立 表]

2021年 7月 0:通常献立

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1 木	食パン チーズブレッド	シ ョ ア	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) コーンポタージュ	チーズ、乳酸菌飲料、鶏肉、牛乳、 豆乳、生クリーム、脱脂粉乳	食パン、マーマレード、油、マカロニ、 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、 薄力粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、とうもろこし	776 kcal 27.4 g 31.4 g
2 金	ごはん	麦 茶	豚肉のマリネステーキ ごぼうサラダ(胡麻ドレ) かぼちゃの味噌汁 ももゼリー	豚肉、味噌、寒天	精白米、オリーブ油、片栗粉、砂糖、 胡麻クリーミードレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、 キャベツ、もも	589 kcal 23.5 g 13.1 g
5 月	ピビンバ	○	わかめスープ 果物(オレンジ)	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、 牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 オレンジ	760 kcal 27.5 g 26.3 g
6 火	けんちんうどん	○	ししゃもフライ 彩りサラダ(香味塩ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	鶏肉、豆腐、牛乳、シシヤモ、卵	うどん、ごま油、さといも、砂糖、油、 香味塩ドレッシング、米粉、片栗粉、 チョコペースト、パン粉、薄力粉	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり	748 kcal 27.6 g 28.8 g
7 水	焼きとうもろこしご飯	○	銀ひらすの西京焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳、ギンヒラス、味噌、わかめ、 寒天、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング、 そうめん、麩	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな、 りんご、洋なし、もも、 ナタデココ、レモン	774 kcal 34.4 g 21.5 g
8 木	ピタパン	○	チリコンカン シーザーサラダ(サウザンドレ) 果物(パイナップル)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆	ピタパン、油、薄力粉、クルトン、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 パイナップル	780 kcal 36.6 g 29.2 g
9 金	わかめご飯	麦 茶	鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	わかめ、鶏肉、ロースハム、味噌	精白米、片栗粉、薄力粉、油、 青じそドレッシング、焼きふ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 玉葱、ほうれんそう	624 kcal 20.8 g 14.6 g
12 月	ごはん	麦 茶	麻婆豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(バナナ)	豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、 レモン	661 kcal 24.1 g 16.3 g
13 火	米粉入りパン	○	豚肉のマスタード焼き チーズ入りサラダ(コンクリーミードレ) ラタトゥイユ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、寒天	米粉入りパン、オリーブ油、はちみつ、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 コンクリーミードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんにく、なす、 ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン、 玉葱、トマト、レモン	778 kcal 32.0 g 34.8 g
14 水	ごはん	麦 茶	鶏肉とカシューナッツの炒めもの 中華サラダ(香味中華ドレ) 豆腐の中華スープ	鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、片栗粉、カシューナッツ、油、 砂糖、ごま油、香味中華ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ	611 kcal 18.8 g 17.5 g
15 木	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	ス ジ ョ ウ ト マ	ツナサラダ(和風ドレ) 冷凍りんご	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、 ツナ	スパゲッティ、オリーブ油、油、 薄力粉、和風ドレッシング	なす、にんにく、玉葱、トマト、 にんじん、キャベツ、マスカット、 りんご	727 kcal 27.2 g 19.2 g
16 金	ごはん	麦 茶	夏野菜カレー ピーンズサラダ(香味玉葱ドレ) バニラアイス	豚肉、ひよこ豆、青えんどう、 赤いんげん豆、ロースハム、 アイスクリーム	精白米、油、じゃがいも、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、 ズッキーニ、なす、とうもろこし、 えだまめ、にんじん、キャベツ	838 kcal 24.8 g 24.8 g

熱中症にならないためのポイント

・こまめに「水」を飲もう

水分をとる場合には、できるだけ「水」を飲むようにしましょう。
そして、「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつ「水」を飲むように心がけましょう。
スポーツ飲料は運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適していますが、糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

・水分だけでなく塩分もとろう

汗をかくと、体の調子を整えるために必要な塩分も、汗と一緒に体の外に出て行ってしまいます。
毎朝ごはんをしっかり食べて、塩分をたくわえておくことが大切です。

・外出するときは気をつけよう

できるだけ日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりして直射日光を防ぎましょう。

・エアコンや扇風機を使おう

熱中症は、部屋の中でも起こります。
エアコンや扇風機を使って部屋の温度や湿度を下げたり、風の流れを作ったりして、
できるだけ涼しくするようにしましょう。
ただし、涼しすぎるとう、体の温度調整が上手にできなくなって、外に出たときに体調が悪くなるがあるので
「冷えすぎ」にも気をつけよう。



～七夕で食べるそうめんの由来～
そうめんのルーツは、中国伝来の「素餅(さくべい)」という
小麦粉料理だといわれています。
「素」には「縄をなう」という意味があり、縄のように編んだ
小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。



鎌倉時代～室町時代の頃、中国から麺を手延べする方法が伝わったことで
「素麺(そうめん)」が誕生し、今のそうめんになったようです。

[7 月 献 立 表]

2021年 7月 0:通常献立

川村小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
1 木	食パン チーズブレッド	シ ョ ア	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) コーンポタージュ	チーズ、乳酸菌飲料、鶏肉、牛乳、 豆乳、生クリーム、脱脂粉乳	食パン、マーマレード、油、マカロニ、 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、 薄力粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、とうもろこし	647 kcal 22.8 g 26.2 g
2 金	ごはん	○	豚肉のマリネステーキ ごぼうサラダ(胡麻ドレ) かぼちゃの味噌汁 ももゼリー	牛乳、豚肉、味噌、寒天	精白米、オリーブ油、片栗粉、砂糖、 胡麻クリーミードレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、 キャベツ、もも	615 kcal 25.7 g 17.9 g
5 月	ピビンバ	○	わかめスープ 果物(オレンジ)	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、 牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 オレンジ	633 kcal 22.9 g 21.9 g
6 火	けんちんうどん	○	ししゃもフライ 彩りサラダ(香味塩ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	鶏肉、豆腐、牛乳、シシャモ、卵	うどん、ごま油、さといも、砂糖、油、 香味塩ドレッシング、米粉、片栗粉、 チョコペースト、パン粉、薄力粉	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり	623 kcal 23.0 g 24.0 g
7 水	焼きとうもろこしご飯	○	銀ひらすの西京焼き 寒天入りサラダ(和風ドレ) 七夕おすまし おほしさまフルーツポンチ	牛乳、ギンヒラス、味噌、わかめ、 寒天、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング、 そうめん、麩	とうもろこし、しょうが、キャベツ、 きゅうり、にんじん、ねぎ、こまつな、 りんご、洋なし、もも、 ナタデココ、レモン	645 kcal 28.7 g 17.9 g
8 木	ピタパン	○	チリコンカン シーザーサラダ(サウザンドレ) 果物(パイナップル)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆	ピタパン、油、薄力粉、クルトン、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 パイナップル	650 kcal 30.5 g 24.3 g
9 金	わかめご飯	○	鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	わかめ、牛乳、鶏肉、ロースハム、味噌	精白米、片栗粉、薄力粉、油、 青じそドレッシング、焼きふ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 玉葱、ほうれんそう	644 kcal 23.4 g 19.2 g
12 月	ごはん	○	麻婆豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(バナナ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、 レモン	675 kcal 26.2 g 20.6 g
13 火	米粉入りパン	○	豚肉のマスタード焼き チーズ入りサラダ(コンクリーミードレ) ラタトゥイユ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、寒天	米粉入りパン、オリーブ油、はちみつ、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 コンクリーミードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんにく、なす、 ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン、 玉葱、トマト、レモン	648 kcal 26.7 g 29.0 g
14 水	ごはん	○	鶏肉とカシューナッツの炒めもの 中華サラダ(香味中華ドレ) 豆腐の中華スープ	牛乳、鶏肉、わかめ、豆腐	精白米、片栗粉、カシューナッツ、油、 砂糖、ごま油、香味中華ドレッシング	しょうが、玉葱、にんじん、たけのこ、 ピーマン、赤パプリカ、キャベツ、 きゅうり、ねぎ	633 kcal 21.8 g 21.6 g
15 木	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	ス ジ ョ ア ト マ	ツナサラダ(和風ドレ) パニライス	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、 ツナ、アイスクリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 薄力粉、和風ドレッシング	なす、にんにく、玉葱、トマト、 にんじん、キャベツ、マスカット	698 kcal 25.3 g 21.5 g
16 金	ごはん	麦 茶	夏野菜カレー ビーンズサラダ(香味玉葱ドレ) 冷凍りんご(小)	豚肉、ひよこ豆、青えんどう、 赤いんげん豆、ロースハム	精白米、油、じゃがいも、 香味玉ねぎドレッシング	しょうが、にんにく、玉葱、トマト、 ズッキーニ、なす、とうもろこし、 えだまめ、にんじん、キャベツ、 りんご	606 kcal 18.1 g 15.2 g

熱中症にならないためのポイント

・こまめに「水」を飲もう

水分をとる場合には、できるだけ「水」を飲むようにしましょう。

そして、「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつ「水」を飲むように心がけましょう。

スポーツ飲料は運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適していますが、糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

・水分だけでなく塩分もとろう

汗をかくと、体の調子を整えるために必要な塩分も、汗と一緒に体の外に出て行ってしまいます。

毎朝ごはんをしっかり食べて、塩分をたくわえておくことが大切です。

・外出するときは気をつけよう

できるだけ日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりして直射日光を防ぎましょう。

・エアコンや扇風機を使おう

熱中症は、部屋の中でも起こります。

エアコンや扇風機を使って部屋の温度や湿度を下げたり、風の流れを作ったりして、

できるだけ涼しくするようにしましょう。

ただし、涼しくすぎると、体の温度調整が上手にできなくなって、外に出たときに体調が悪くなるがあるので

「冷えすぎ」にも気をつけよう。



～七夕で食べるそうめんの由来～

そうめんのルーツは、中国伝来の「素餅(さくべい)」という

小麦粉料理だといわれています。

「素」には「縄をなう」という意味があり、縄のように編んだ

小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。



鎌倉時代～室町時代の頃、中国から麺を手延べする方法が伝わったことで

「素麺(そうめん)」が誕生し、今のそうめんになったようです。

[7 月 献 立 表]

2021年 7月 0:通常献立

川村幼稚園

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 木	食パン チーズブレッド	シ ョ ア	鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) コーンポタージュ	チーズ、乳酸菌飲料、鶏肉、牛乳、 豆乳、生クリーム、脱脂粉乳	食パン、マーマレード、油、マカロニ、 オリーブ油、ノンエッグマヨネーズ、 薄力粉	キャベツ、きゅうり、にんじん、 玉葱、とうもろこし	453 kcal 16.0 g 18.3 g
2 金	ごはん 中高麦茶 ピビンバ	○	豚肉のマリネステーキ ごぼうサラダ(胡麻ドレ) かぼちゃの味噌汁 ももゼリー	牛乳、豚肉、味噌、寒天	精白米、オリーブ油、片栗粉、砂糖、 胡麻クリーミードレッシング	ごぼう、にんじん、きゅうり、 かぼちゃ、玉葱、ほうれんそう、 キャベツ、もも	431 kcal 18.0 g 12.5 g
5 月		○	わかめスープ 果物(オレンジ)	豚肉、鶏肉、甜麺醬、味噌、卵、 牛乳、わかめ	精白米、油、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、しょうが、にんじん、 もやし、こまつな、えのきたけ、ねぎ、 オレンジ	443 kcal 16.0 g 15.3 g
6 火	けんちんうどん	○	ししゃもフライ 彩りサラダ(香味塩ドレ) 原宿ドッグ(チョコ)	鶏肉、豆腐、牛乳、シシャモ、卵	うどん、ごま油、さといも、砂糖、油、 香味塩ドレッシング、米粉、片栗粉、 チョコペースト、パン粉、薄力粉	ごぼう、玉葱、だいこん、にんじん、 糸みつば、キャベツ、赤パプリカ、 きゅうり	436 kcal 16.1 g 16.8 g
7 水	お弁当						
8 木	ピタパン	○	チリコンカン シーザーサラダ(サウザンドレ) 果物(パイナップル)	牛乳、豚肉、ベーコン、ひよこまめ、 大豆	ピタパン、油、薄力粉、クルトン、 サウザンアイランドドレッシング	にんにく、セロリ、玉葱、にんじん、 トマト、キャベツ、きゅうり、 パイナップル	455 kcal 21.4 g 17.0 g
9 金	わかめご飯 中高麦茶	○	鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ(青じそドレ) 麩の味噌汁	わかめ、牛乳、鶏肉、ロースハム、味噌	精白米、片栗粉、薄力粉、油、 青じそドレッシング、焼きふ	切干しだいこん、にんじん、きゅうり、 玉葱、ほうれんそう	451 kcal 16.4 g 13.4 g
12 月	ごはん 中高麦茶	○	麻婆豆腐 春雨サラダ(棒々鶏ドレ) 果物(バナナ)	牛乳、豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 春雨、棒々鶏ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、キャベツ、きゅうり、バナナ、 レモン	473 kcal 18.3 g 14.4 g
13 火	米粉入りパン	○	豚肉のマスタード焼き チーズ入りサラダ(コーンクリーミードレ) ラタトゥイユ はちみつレモンゼリー	牛乳、豚肉、チーズ、鶏肉、寒天	米粉入りパン、オリーブ油、はちみつ、 ノンエッグマヨネーズ、砂糖、 コーンクリーミードレッシング	キャベツ、きゅうり、にんにく、なす、 ズッキーニ、黄ピーマン、ピーマン、 玉葱、トマト、レモン	454 kcal 18.7 g 20.3 g
14 水	お弁当						
15 木	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	ス ジ ョ ア ト マ	ツナサラダ(和風ドレ) バニラアイス	豚肉、チーズ、乳酸菌飲料、 ツナ、アイスクリーム	スパゲッティ、オリーブ油、油、 薄力粉、和風ドレッシング	なす、にんにく、玉葱、トマト、 にんじん、キャベツ、マスカット	489 kcal 17.7 g 15.1 g

熱中症にならないためのポイント

・こまめに「水」を飲もう

水分をとる場合には、できるだけ「水」を飲むようにしましょう。

そして、「のどがかわいた」と感じる前に、少しずつ「水」を飲むように心がけましょう。

スポーツ飲料は運動時やたくさん汗をかいたときの飲み物として適していますが、糖分のとりすぎにもつながるので注意しましょう。

・水分だけでなく塩分もとろう

汗をかくと、体の調子を整えるために必要な塩分も、汗と一緒に体の外に出て行ってしまいます。

毎朝ごはんをしっかり食べて、塩分をたくわえておくことが大切です。

・外出するときは気をつけよう

できるだけ日陰を選んで歩いたり、日傘をさしたり帽子をかぶったりして直射日光を防ぎましょう。

・エアコンや扇風機を使おう

熱中症は、部屋の中でも起こります。

エアコンや扇風機を使って部屋の温度や湿度を下げたり、風の流れを作ったりして、

できるだけ涼しくするようにしましょう。

ただし、涼しくすぎると、体の温度調整が上手にできなくなって、外に出たときに体調が悪くなることもあるので「冷えすぎ」にも気をつけよう。



～七夕で食べるそうめんの由来～

そうめんのルーツは、中国伝来の「素餅(さくべい)」という

小麦粉料理だといわれています。

「素」には「縄をなう」という意味があり、縄のように編んだ

小麦粉のお菓子のようなものだと考えられています。

鎌倉時代～室町時代の頃、中国から麺を手延べする方法が伝わったことで

「素麺(そうめん)」が誕生し、今のそうめんになったようです。

