



日	曜日	献立名	赤	緑	黄色	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	
			おもに体をつくる もとなる食べ物	おもに体の調子を とどめる食べ物	おもにエネルギーの もとなる食べ物	小学校	中学校
<b>《金太郎給食の日》 今年のテーマ「金太郎の日本旅行」 7月は、石川県！</b>							
16	火	小山町産コシヒカリごはん	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ ふたにく とうふ みそ	 おたよりも見 だいこん にんじん しいたけ さやいんげん だいこん にんじん ごぼう ねぶかねぎ ぶどう	こめ(小山町産コシヒカリ) パンこ こむぎこ あぶら さとう あぶら さつまいも さとう	617	769
		ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ ふたにく とうふ みそ				15	14
		めった汁 ぶどうゼリー				28	27
17	水	小山町産コシヒカリごはん	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とうふ なると	キャベツ たまねぎ にんじん はくさいキムチ しょうが にんにく えのきたけ ねぶかねぎ シークワーサー	こめ(小山町産コシヒカリ) さとう あぶら ごまあぶら でんぶん ごまあぶら さとう	593	732
		ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とうふ なると				16	16
		室わかめスープ シークワーサーゼリー				27	25
18	木	小山町産コシヒカリごはん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ なると	なす たまねぎ にんじん ねぶかねぎ しょうが にんにく チンゲンサイ えのきたけ	こめ(小山町産コシヒカリ) あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう	613	751
		ぎゅうにゅう ふたにく みそ なると				14	14
		春雨スープ 富士山ゼリー				25	23
<b>夏休み</b>							
8-28	水	小山町産コシヒカリごはん	ふたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし すいか	こめ(小山町産コシヒカリ) じゃがいも あぶら こむぎこ あぶら さとう	630	781
		ふたにく ぎゅうにゅう				13	12
		ポークカレー ぎゅうにゅう フレンチサラダ すいか				28	26
8-29	木	わかめごはん	わかめ ぎゅうにゅう いわし ふたにく みそ	うめ しそ もやし きゅうり とうもろこし キャベツ えのきたけ にんじん はねぎ	こめ(小山町産コシヒカリ) パンこ こむぎこ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら あぶら あぶら	597	756
		わかめ ぎゅうにゅう いわし ふたにく みそ				15	14
		春雨サラダ 豚肉とキャベツのみそ汁				30	27
8-30	金	小山町産コシヒカリごはん	ぎゅうにゅう ふたにく たまご とうふ ハム とりにく みそ	たまねぎ しょうが もやし にがり にんじん キャベツ チンゲンサイ ねぶかねぎ しいたけ	こめ(小山町産コシヒカリ) パンこ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	581	770
		ぎゅうにゅう ふたにく たまご とうふ ハム とりにく みそ				17	16
		シュウマイ ゴーヤチャンプルー 坦々スープ				31	29



**今日の地場産物 (予定)**  
 ☆小山町・阿部町産  
 ・米 (小山町産コシヒカリ) ・牛乳 ・とうもろこし

基準値	エネルギー(kcal)	650	830
	たんぱく質(%)	13~20	13~20
	脂質(%)	20~30	20~30

※都合により、献立を変更させていただく場合があります。

## 夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。おもな症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少などです。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策をしましょう。



### 7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された彦星(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いことを書いたりしてみませんか。

### 夏を元気に過ごすための夏ばて対策

**こまめに水分補給をしよう**  
 のどがかわく前に少しずつこまめに飲みましょう。

**栄養バランスのよい食事をとろう**  
 主食、主菜、副菜、汁物を、バランスよく食べましょう。

**温かい食べ物をとろう**  
 冷たいものはかりではなく、温かいものもとりましょう。

**しっかり睡眠をとろう**  
 睡眠は体力の回復に効果的です。夜ふかしをしないで十分な睡眠をとりましょう。

**軽い運動や入浴で汗をかこう**  
 体温調節をスムーズに行うためにも、汗を上手にかけるようにしましょう。

## 食の体験を広げよう！

夏休みを利用して、さまざまなことを体験してみませんか？ 野菜の栽培・観察をする、家族の食卓をつくる、地域の行事食を調べるなど、これまでに学んだことを生かして、やってみたいこと、調べたいことを見つけて挑戦してみよう。取り組んだ後は、工夫した点や感想、さらにやってみたいことなどをまとめます。長い休みだからこそ有意義にすごしてください。