

日	曜	献立名	主な食品	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
3	月	五中丼	米・麦・豚肉・人参・白菜・きくらげ・たけのこ・玉ねぎ・干し椎茸・うすら卵・にんにく・しょうが・三温糖・醤油・酒・塩・こしょう・ごま油・オイスターソース・米サラダ油・でん粉・鶏がら	714	25.3	2.5	
		五中サラダ	てんぷん春雨・小松菜・にんじん・緑豆もやし・切干大根・穀物酢・ごま油・醤油・上白糖・洋からし				
4	火	ソフトフランスパン	ソフトフランスパン	750	29.0	4.6	
		ラタトゥイユ	かぼちゃ・じゃが芋・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・トマト・青ピーマン・ベーコン・にんにく・オリーブ油・塩・こしょう・バジル・シュレットチーズ・パン粉				
		キャベツのさっぱり和え	キャベツ・人参・塩・レモン				
		キャロットスープ	米サラダ油・ベーコン・玉ねぎ・人参・牛乳・クリーム・鶏がら・塩・こしょう・パセリ・小麦粉・バター				
5	水	麦ご飯	米・麦	745	31.3	2.5	
		鶏肉のレモン風味	鶏肉・薄力粉・でん粉・なたねサラダ油・上白糖・醤油・レモン				
		即席漬け	キャベツ・きゅうり・塩・醤油・唐辛子				
		スタミナ汁	豚肉・じゃが芋・人参・緑豆もやし・わかめ・豆腐・長ねぎ・にんにく・白みそ・赤みそ・米サラダ油・削り節				
6	木	チンジャオロース麺	中華麺・豚肉・人参・たけのこ・ピーマン・生姜・にんにく・米サラダ油・豆板醤・酒・醤油・赤みそ・オイスターソース・トマトケチャップ・ごま油・三温糖・精製塩・でん粉	894	39.6	3.3	
		黒糖きな粉豆	大豆・でん粉・なたねサラダ油・黒砂糖・きな粉				
		冷凍みかん	冷凍みかん				
7	木	あなごのちらし寿司	米・麦・人参・干し椎茸・油揚げ・酒・塩・三温糖・穀物酢・あなご蒲焼・さやいんげん・白ごま・だし昆布	716	27.2	3.8	
		七タスープ	削り節・干し椎茸・人参・鶏肉・小松菜・星型かまぼこ・酒・みりん・塩・醤油・そうめん・にんじんうどん				
		すいか	すいか				
10	月	タコライス	米・麦・豚肉・大豆・玉ねぎ・人参・にんにく・トマト・塩・こしょう・醤油・ウスターソース・トマトケチャップ・米サラダ油・チリパウダー・チーズ・キャベツ	787	35.0	2.1	
		チキンサラダ	鶏肉・酒・塩・こしょう・ひじき・きゅうり・キャベツ・人参・醤油・穀物酢・米サラダ油・上白糖				
11	火	しらすと梅のふりかけご飯	米・麦・しらす干し・白ごま・梅・ひじき	766	28.7	2.8	
		ホキのカラフル炒め	ホキ・でん粉・じゃが芋・米サラダ油・枝豆・人参・上白糖・醤油・豆板醤・トマトケチャップ				
		モロヘイヤのスープ	モロヘイヤ・玉ねぎ・人参・えのきたけ・トマト・鶏卵・削り節・醤油・塩・でん粉				
12	水	冷汁うどん	うどん・削り節・白みそ・酒・みりん・醤油・三温糖・白ごま・練りごま・生姜・人参・みょうが・水菜・きゅうり・長ねぎ・ツナ	714	26.8	2.6	
		とうもろこし	とうもろこし				
		桃のヨーグルトケーキ	米サラダ油・上白糖・鶏卵・ヨーグルト・薄力粉・ベーキングパウダー・桃(缶)				
13	木	くあじゅーしいー	米・麦・昆布・豚肉・糸こんにゃく・干し椎茸・ごぼう・人参・上白糖・みりん・生姜・酒・米サラダ油・塩・醤油	739	28.1	2.5	
		夏野菜の春巻き	春巻きの皮・酒・三温糖・醤油・コチュジャン・ごま油・にんにく・しょうが・豚肉・たけのこ・人参・玉ねぎ・にら・にがうり・でん粉春雨・でん粉・薄力粉・なたねサラダ油				
		にんじんしりしり	人参・緑豆もやし・ツナ・鶏卵・米サラダ油・醤油・塩・こしょう				
		パイナップルサイダーゼリー	アガー・上白糖・サイダー・パイナップル(缶)				
14	金	夏野菜のドライカレー	米・麦・カレー粉・米サラダ油・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・かぼちゃ・なす・なたねサラダ油・青ピーマン・トマト・にんにく・しょうが・塩・こしょう・オールスパイス・赤ワイン・醤油・ウスターソース・中濃ソース・トマトケチャップ・薄力粉	859	30.1	3.0	
		パリパリサラダ	ワンタンの皮・なたねサラダ油・キャベツ・きゅうり・にんじん・米サラダ油・上白糖・塩・酢・醤油・白ワイン				
* 食材購入の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。				平均	768	30.1	3.0

**熱中症にならないために……
こまめに水分補給をしましょう。**



なぜ、水分補給が必要なのでしょう？

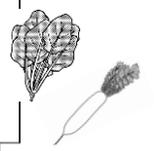
人は汗をかくことによって、体温を一定に保とうとしています。汗には水の他に、ナトリウムやカリウムなどの成分も含まれています。そのため、たくさん汗をかけば、これらの成分も多く失われてしまいます。
人間の体は約60から70%が水分といわれていて、1日の水分摂取量と排せつ量のバランスがとれるように調整されています。ところが、発汗量が多いと脱水症状や体温の上昇などが起こって、熱中症となることがあります。熱中症を予防するためにも、水分は喉が乾く前に、時間を決めて、こまめにとるようにしましょう。

甘いものの飲みすぎに注意しましょう。

ジュースや清涼飲料水などには、糖分が多く含まれています。そのため、飲みすぎると、糖分の取りすぎになってしまいます。くれぐれも、飲みすぎには注意しましょう。

7月7日(金)の七夕汁には、新座名物の「にんじんうどん」を使用します。ほんのりピンク色をした「にんじんうどん」を、そうめんと合わせて天の川にみたくてました。

～7月の地場産物～
鈴木農園：小松菜、人参、じゃがいも
田中農園：玉ねぎ、キャベツ
新鮮な野菜が、当日の朝に第五中学校に届きます。よく味わっていただきましょう。



次回の引き落としは7月10日(月)になります。
また、8月の引き落としは8月10日(木)になります。
不足にならないように、口座のご確認をよろしくお願いいたします。