



日付	主しよく	こ ん だ て め い	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	お も な ざ い り よ う		
				エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をととのえる
1 (金)	むぎごはん	スープカレー りゅうにゅう きゅうりのしょうがいため	584 20.6	こめ こむぎこ じゃがいも さとう	むぎ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり しょうが
4 (月)	ごはん	にくみそどん りゅうにゅう トマトとレタスのスープ	632 24.4	あぶら さとう こめ	ごま かたくりこ たまご	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん しょうが にんにく キャベツ レタス
5 (火)	こがたコッペパン	こがたコッペパン りゅうにゅう なつパスタ やさいいため	646 22.9	パン オリーブオイル	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ パセリ たまねぎ ズッキーニ キャベツ なす とうもろこし トマト にんじん
6 (水)	ごはん	ごはん りゅうにゅう タンドーリチキン もやしとツナのソテー みそしる	585 23.5	こめ あぶら	さとう	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ わかめ みそ にんじん もやし たまねぎ キャベツ ねぎ
7 (木)	ごはん	ごはん りゅうにゅう さかなのたつたあげ カラフルきんぴら たなばたじる	638 23.5	こめ あぶら そうめん	かたくりこ さとう はなふ	ぎゅうにゅう さば ベーコン しょうが にんじん ピーマン しいたけ ねぎ ごぼう いとこんにやく しいたけ
8 (金)	げんまいいりごはん	げんまいいりごはん りゅうにゅう まーぼーなす じゃこのカレーふうみあげ	589 21.4	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたミンチ みそ にぼし あおのり しょうが たまねぎ たけのこ なす にんにく にんじん しいたけ にら
11 (月)	えだまめごはん	えだまめごはん りゅうにゅう まんがんじとうがらしとじゃこのたいたん かしわのこはくあげ みそしる	626 24.8	こめ あぶら	かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく しらすばし わかめ みそ えだまめ まんがんじとうがらし たまねぎ しょうが キャベツ にんじん
12 (火)	あじつきパン	あじつきパン りゅうにゅう ラタトゥイユグラタン やさいいっぱいスープ	609 22.3	パン じゃがいも	オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ベーコン なす たまねぎ にんにく キャベツ にんじん
13 (水)	セレクトむぎごはん	セレクトむぎごはん(わかめ・ゆかり) りゅうにゅう きりぼしだいこんとじゃがいものにももの キャベツのソテー	591 19.4	こめ じゃがいも さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく ベーコン きりぼしだいこん こんにやく キャベツ にんじん
14 (木)	ごはん	ごはん りゅうにゅう さかなのあまづソースかけ きゅうりのヘルシーソテー とうがんのそぼろじる	639 25	こめ かたくりこ ごまあぶら	こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう つばす とりミンチ しょうが きゅうり とうがん ねぎ いとかんてん にんじん
15 (金)	むぎごはん	チキンカレー りゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	685 21.3	こめ あぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう スkimミルク チーズ とりにく ヨーグルト にんにく たまねぎ セロリー パイナップル しょうが にんじん みかん

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です！

気温の高い日が続く7月1日～8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯！

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1～0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な
距離がとれるとき
はマスクを外す

室内ではエアコン
を使用する

こまめな換気も忘れずに

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。



～7月の主な食材の産地は以下のとおりです。（資料提供（財）京都府学校給食会）～

米 京都
麦 福井
もち玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道他
豚肉 愛知他
鶏肉 京都他
鶏卵 京都

さば 京都
つばす 京都
きびなご 長崎
かえりじゃこ 九州他

大豆 北海道
切干大根 宮崎

にんじん 和歌山他
にんにく 青森
パセリ 香川他
しょうが 高知
セロリ 長野他
ピーマン 高知他
かぼちゃ 長崎他
冬瓜 岡山他
万願寺とうがらし 京都

ごぼう 栃木他
キャベツ 滋賀他
レタス 長野他
枝豆 北海道
トマト 京都他
にら 高知
ねぎ 京都他
キャベツ 京都他
もやし 岐阜(原産地:中国)

地元産（長岡京市産）

たまねぎ じゃがいも なす きゅうり

