

7月給食予定献立表

令和6年度 飯網町学校給食共同調理場
 三水小学校 TEL026-253-3250
 FAX026-253-3251

【給食目標】 あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう	主な材料			えいようか 栄養価				
	赤の仲間				栄養価			
	緑の仲間							
献立名			黄の仲間		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
主食	牛乳	おかず	血や肉になる食品	体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		
1月	ごはん	からみとうふじる やきにく ふくじんづけあえ	ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが きゅうり ふくじんづけ	ごはん さとう	あぶら いりごま	暑くなってきました。食事から しっかり栄養をとって、夏バテ しないようにしましょう。	551 Kcal 28.7 g 15.3 g 2.6 g
2火	コッペパン	やさしいっぱいスープ とりにくのワインソース フレンチサラダ レモンハニー	ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ コーン キャベツ にんにく きゅうり レモン	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん レモンハニー	あぶら	はちみつにレモン果汁が入っ た、さわやかなジャムです。パ ンにつけていただきます。	576 Kcal 30.3 g 15.5 g 3.0 g
3水	ごはん	のっぺいじる さばのごまみそだれかけ のりっこあえ	ちくわ あぶらあげ さば みそ	にんじん こまつな	ごはん でんぷん さとう	すりごま	さばには、血液をサラサラに する脂がたくさん入っていま す。しっかり食べましょう。	564 Kcal 26.0 g 18.9 g 2.4 g
4木	ごはん	はるさめスープ いかマリネ きゅうりのキムチあえ	とりにく いか	にんじん たまねぎ たけのこ しめじ はくさい きゅうり キャベツ	ごはん はるさめ でんぷん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら	きゅうりのおいしい季節にな りました。きゅうりの歯ごたえ を楽しんでください。	577 Kcal 24.9 g 15.7 g 2.0 g
5金	コッペパン	はくさいとベーコンのスープ ミートソースココット シャキシャキポテトサラダ	ベーコン たまご ぶたにく ツナ	にんじん チンゲンサイ	コッペパン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	新じゃがいもでシャキシャキ の歯ごたえのサラダを作りま す。	629 Kcal 31.0 g 24.4 g 3.6 g
8月	もちきびごはん	たなばたそうめんじる ささかまぼこのいそべあげ ほしのサラダ たなばたゼリー	とりにく なると かまぼこ	オクラ にんじん	もちきびごはん こんにやく こむぎこ こめこマカロニ ゼリー	あぶら	【七夕献立】です。 天の川をイメージした献立を お届けします。	550 Kcal 21.6 g 10.5 g 2.8 g
9火	しょくパン	ミネストローネ とりにくのチーズやき こんにやくかいそうサラダ	ベーコン とりにく	にんじん トマト	しょくパン じゃがいも マカロニ こんにやく	あぶら	【中学校家庭科考案献立】 上野叶さんの「キレイな肌」 を作る献立です	613 Kcal 31.2 g 23.1 g 3.4 g
10水	ごはん	もずくとたまごのスープ とうふのミートローフ ごまずあえ	かまぼこ たまご とうふ とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきごおり もやし キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん パンこ さとう	すりごま	豆腐を使ったあっさりとした ミートローフです。	547 Kcal 24.6 g 17.1 g 2.3 g
11木	ごはん	じゃがいものみそしる さけのしおやき きんぴらごぼう	とうふ みそ さけ ぶたにく さつまあげ	にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも こんにやく さとう	あぶら	和食のおいしさを味わえる献 立です。しっかりご飯を食べ ましょう。	550 Kcal 31.2 g 13.7 g 2.0 g
12金	ひやしうどんめん	ひやしサラダうどんのぐ ぶたにくのスタミナため れいとうみかん めんつゆ	ツナ ぶたにく みそ	にんじん ら	うどんめん はるさめ	いりごま あぶら	冷たいうどんを、サラダ風の 具でいただきます。	560 Kcal 26.1 g 14.6 g 2.0 g
16火	きりこみコッペパン	こおりとうふのスープ やきそば フルーツポンチ	とりにく こおりとうふ ぶたにく	にんじん こまつな	コッペパン やきそばめん ナタデココ ゼリー	あぶら	焼きそばをパンにはさんでい たきましょう。	571 Kcal 24.3 g 15.5 g 2.7 g
17水	ごはん	とうがンのみそしる てづくりしゅうまい うめドレッシングサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく だいたミート	にんじん たまねぎ えのき とうがん はくさい ねぎ しょうが うめ きゅうり だいこん キャベツ	ごはん さとう でんぷん しゅうまいのかわ	ごまあぶら あぶら	夏が旬の冬瓜を使ってみそ 汁を作ります。	571 Kcal 23.3 g 18.1 g 2.3 g
18木	なつやさいかレーライス	ポテトサラダ すいか	とりにく ぎゅうり	にんじん かぼちゃ ピーマン	ごはん じゃがいも	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	【中学2年生こだわり献立】 です。夏らしく、食欲の出るメ ニューですね。	647 Kcal 18.6 g 21.8 g 2.5 g
19金	ココアパン	レタスとトマトのスープ しいらのパンこやき コールスローサラダ	とりにく しいら	にんじん トマト パセリ	コッペパン じゃがいも パンこ	オリーブゆ ドレッシング	夏野菜のレタスとトマトをスー プにしました。サラダとはひと 味違うおいしさをお届けしま す。	559 Kcal 29.4 g 17.8 g 2.6 g
22月	ごはん	なつやさいのとんじる レバーのケチャップあえ そくせきづけ	ぶたにく みそ ぶたレバー	にんじん たまねぎ だいこん ズッキーニ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン	ごはん じゃがいも でんぷん こめこ さとう	あぶら いりごま	【中学校家庭科考案献立】 小野雅人さん「疲れにくい 体」をつくる献立です。	620 Kcal 26.0 g 17.3 g 2.0 g
23火	コッペパン	こめこマカロニのスープ ドライカレー ツナとキャベツのあえもの	とりにく ぶたにく だいたミート ツナ	にんじん チンゲンサイ	コッペパン こめこマカロニ こむぎこ	あぶら	1学期最終日です。夏休み明 けも元気に会いましょう。	553 Kcal 26.7 g 18.6 g 3.0 g

熱中症に気をつけよう。

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので、熱中症に気をつけましょう。冷たい飲み物は、甘さを感じにくくなります。何をいつ、どのくらい飲むかに注意して、上手に水分補給をしましょう。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華

トマト きゅうり なす スイカ