

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
飯網中学校 TEL026-253-3250
FAX026-253-3251

【給食目標】	主な材料							栄養価			
	暑さに負けない食事をしよう			赤の仲間		緑の仲間			黄の仲間		
	献立名			1群	2群	3群	4群		5群	6群	
主食	牛乳	おかず	魚肉卵大豆	牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜きのこ果物	穀類芋砂糖	油脂種実			
1月	ご飯	牛乳	辛味豆腐汁 焼き肉 福神漬け和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん にら	たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが きゅうり 福神漬け	ご飯 砂糖	油 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。	687 Kcal 33.5 g 17.0 g 3.2 g
2火	コッペパン	牛乳	野菜いっぱいスープ 鶏肉のワインソース フレンチサラダ レモンハニー	ベーコン 鶏肉	牛乳	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 砂糖 でんぷん レモンハニー	油	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。	691 Kcal 36.0 g 17.5 g 3.8 g
3水	ご飯	牛乳	のっぺい汁 さばのごまみそだれかけ のりっこ和え	ちくわ あぶら揚げ さば みそ	牛乳 のり	にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 白菜 しょうが キャベツ もやし 梅	ご飯 でんぷん 砂糖	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。	705 Kcal 30.7 g 21.3 g 2.9 g
4木	ご飯	牛乳	春雨スープ いかマリネ きゅうりのキムチ和え	鶏肉 いか	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しめじ 白菜 きゅうり キャベツ	ご飯 はるさめ でんぷん 米粉 砂糖	油 ごま油	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。	714 Kcal 29.2 g 17.5 g 2.3 g
5金	コッペパン	牛乳	白菜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 卵 豚肉 ツナ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ 白菜 キャベツ レモン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	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。	761 Kcal 36.7 g 28.3 g 4.2 g
8月	もちきびご飯	牛乳	七夕そうめん汁 笹かまぼこの磯辺揚げ 星のサラダ 七夕ゼリー	鶏肉 なると かまぼこ	牛乳 あおのり	オクラ にんじん	たまねぎ えのきたけ 白菜 キャベツ きゅうり	もちきびご飯 こんにやく 小麦粉 米粉マカロニ ゼリー	油	【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。	643 Kcal 25.8 g 11.1 g 3.6 g
9火	食パン	牛乳	ミネストローネ 鶏肉のチーズ焼き こんにやく海藻サラダ	ベーコン 鶏肉	牛乳 チーズ 海藻	にんじん トマト	にんにく セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり	しょくパン じゃがいも マカロニ こんにやく	油	【中学校家庭科考案献立】 2-2上野叶さんの「キレイな 肌」を作る献立です	648 Kcal 30.8 g 22.6 g 3.6 g
10水	ご飯	牛乳	もずくと卵のスープ 豆腐のミートローフ ごま酢あえ	かまぼこ 卵 豆腐 鶏肉 ツナ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ ねぎ えのき氷 もやし キャベツ きゅうり	ご飯 でんぷん パン粉 砂糖	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。	687 Kcal 29.2 g 19.2 g 2.8 g
11木	ご飯	牛乳	じゃがいものみそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう	豆腐 みそ さけ 豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ 白菜 ねぎ ごぼう	ご飯 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	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。	686 Kcal 36.8 g 15.0 g 2.3 g
12金	冷やしうどん	牛乳	冷やしサラダうどんの具 豚肉のスタミナ炒め 冷凍みかん めんつゆ	ツナ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり レタス しょうが にんにく たけのこ もやし みかん	うどん麺 はるさめ	いりごま 油	冷たいうどんを、サラダ風の 具でいただきます。	638 Kcal 29.8 g 15.9 g 2.1 g
16火	切り込み コッペパン	牛乳	凍り豆腐のスープ 焼きそば フルーツポンチ	鶏肉 凍り豆腐 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん 小松菜	たまねぎ 白菜 もやし キャベツ みかん パイン	コッペパン 焼きそば麺 ナタデココ ゼリー	油	焼きそばをパンにはさんでい たきましょう。	691 Kcal 29.0 g 17.7 g 3.2 g
17水	ご飯	牛乳	冬瓜のみそ汁 手作りしゅうまい 梅ドレッシングサラダ	あぶら揚げ みそ 豚肉 大豆ミート	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ 冬瓜 白菜 ねぎ しょうが 梅 きゅうり 大根 キャベツ	ご飯 砂糖 でんぷん しゅうまいのか わ	ごま油 油	夏が旬の冬瓜を使ってみそ 汁を作ります。	711 Kcal 27.2 g 20.3 g 2.8 g
18木	夏野菜 カレーライス	牛乳	ポテトサラダ 小玉スイカ	鶏肉	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ リンゴ きゅうり すいか	ご飯 じゃがいも	油 ノエッグ 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。	799 Kcal 21.8 g 24.7 g 3.2 g
19金	ココアパン	牛乳	レタスとトマトのスープ しいらのパン粉焼き コールスローサラダ	鶏肉 しいら	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ レタス キャベツ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも パン粉	オリーブ油 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 味違うおいしさを届けしま す。	681 Kcal 34.8 g 20.4 g 3.2 g
22月	ご飯	牛乳	夏野菜の豚汁 レバーのケチャップ和え 即席漬け	豚肉 みそ 豚レバー	牛乳	にんじん	たまねぎ 大根 ズッキーニ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも でんぷん 米粉 砂糖	油 いりごま	【中学校家庭科考案献立】 2-2小野雅人さん「疲れにく い体」をつくる献立です。	772 Kcal 30.9 g 19.2 g 2.5 g
23火	コッペパン	牛乳	米粉マカロニのスープ ドライカレー ツナとキャベツの和え物	鶏肉 豚肉 大豆ミート ツナ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン 米粉マカロニ 小麦粉	油	1学期最終日です。夏休み明 けも元気に会いましょう。	670 Kcal 31.5 g 21.6 g 3.7 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。大量に汗をかけた時は、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