

# 7月給食予定献立表

【給食目標】		主な材料						栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
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		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				
主食	牛乳	おかず								
1 火	コッペパン	ブラウンスチュー とりにくのチーズやき うめドレッシングサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ しめじ だいこん キャベツ きゅうり うめ	コッペパン じゃがいも さとう	あぶら	7月の給食目標は「暑さに負けない食事をしよう」です。夏休みまであと3週間余り。しっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう。	640 Kcal 32.9 g 24.6 g 4.2 g
2 水	ごはん	じゃがいものみそ汁 ごまだれやきにく のりっこあえ	とうふ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ もやし うめ	ごはん じゃがいも さとう	ごまあぶら すりごま	今月から、飯網町産の玉ねぎが使えるようになりました。地元の食材をおいしく頂きましょう。	559 Kcal 28.6 g 16.0 g 2.5 g
3 木	ごはん	にらたまじる シルバーさいきょうみそやき たくあんあえ	かまぼこ たまご シルバー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ えのきたけ たくあんづけ キャベツ だいこん	ごはん でんぶん	いりごま	魚が苦手な人にも食べやすい、シルバー西京みそ焼きです。ごはんには合う味付けです。	522 Kcal 26.0 g 15.4 g 1.8 g
4 金	むかしながらのあげパン	はるさめスープ ミートボールのあまずあん フレンチサラダ	とりにく にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ はくさい キャベツ きゅうり コーン レモン	コッペパン さとう はるさめ でんぶん	あぶら	今年度2回目の揚げパンは、白い砂糖をまぶして作ります。	688 Kcal 25.5 g 28.4 g 3.4 g
7 月	ごはん	ふのみそしる ちくわのいそべあげ(2こ) カラフルおひたし 七夕ゼリー	みそ ちくわ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ はくさい もやし コーン	ごはん ぶ こびご ゼリー	あぶら	【七夕献立】です。星型の食材や、夜空をイメージしたゼリーなどで雰囲気味わってください。	580 Kcal 21.9 g 14.4 g 2.5 g
8 火	きりこみコッペパン	コーンポタージュ チリコンカン ポテトサラダ	ベーコン だいず ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん	たまねぎ コーン クリームコーン にんにく きゅうり	コッペパン こびご じゃがいも	とうにゅうバター あぶら ノンエッグ マヨネーズ	【家庭科学習献立】 「腹筋」を作る献立です。	756 Kcal 29.9 g 31.0 g 3.3 g
9 水	ゆかりごはん	ABCスープ とりにくのオニオンソース わかめあえ とうにゅうプリンタルト	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	あかじそ にんじん	たまねぎ はくさい にんにく もやし キャベツ	ごはん マカロニ さとう でんぶん とうにゅう プリンタルト	ごまあぶら いりごま	【中学2年生ごだわり献立】です。めずらしいデザートを選んでもらいました。	588 Kcal 28.3 g 16.6 g 2.7 g
10 木	ごはん	からみとうふじる きびなごのかりかりあげ(3び) きんぴらごぼう	ぶたにく とうふ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう きびなごフライ	にんじん にら さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう	ごはん こんにやく さとう	あぶら	きびなごという小魚を使ったかりかり揚げです。よく噛んでいただきます。	586 Kcal 23.4 g 19.1 g 1.9 g
11 金	ひやしソフトめん	ひやしサラダうどんのぐ ぶたにくのスタミナため ミニトマト(2こ) めんつゆ	ツナ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら ミニトマト	きゅうり キャベツ しょうが にんにく たけのこ もやし	ソフトめん はるさめ	いりごま あぶら	冷たいうどんを、サラダ風にしていただきます。めんつゆは小袋にしましたので、かけて食べてください。	538 Kcal 26.1 g 14.5 g 2.0 g
14 月	ごはん	けんちんじる さばのごまみそだれかけ えだまめサラダ	とりにく あぶらあげ とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが えだまめ もやし きゅうり	ごはん こんにやく さとう でんぶん	すりごま あぶら	魚料理が苦手な人が多いですが、食べやすい味付けや調理方法の工夫をしていますので、ぜひひと口でも食べてみてください。	598 Kcal 30.3 g 22.3 g 2.1 g
15 火	コッペパン	レタスとトマトのスープ じゃがいものミートソース こんにやくかいそうサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ かいそう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめじ レタス にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも こんにやく	あぶら	レタスは、生野菜として食べるこの多い野菜ですが、スープにしてもおいしいですよ。	544 Kcal 23.8 g 19.3 g 3.0 g
16 水	ごはん	やさしいっぱいスープ さんぞくやき シャキシャキポテトサラダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ コーン はくさい しょうが にんにく りんご キャベツ レモン	ごはん さとう でんぶん こめこ じゃがいも	オリーブゆ あぶら	【家庭科学習献立】 「腕の筋肉」を作る献立です。	615 Kcal 24.8 g 19.8 g 1.9 g
17 木	なつやさいカレーライス	ふくじんづけあえ すいか	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ なす ブロッコリー りんご はくさい キャベツ ふくじんづけ すいか	ごはん じゃがいも	あぶら	飯網町産のズッキーニを使って、カレーを作ります。	573 Kcal 18.4 g 15.8 g 2.6 g
18 金	きりこみコッペパン	こおりとうふのスープ やきそば イタリアンサラダ	かまぼこ こおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい もやし キャベツ だいこん きゅうり	コッペパン やきそばめん	あぶら ドレッシング	パンに切り込みを入れます。焼きそばをはさんで「焼きそばパン」を作ってみましょう。	523 Kcal 22.6 g 16.6 g 3.2 g
22 火	ピザトースト	こめこマカロニのスープ やきにくサラダ れいとうパイナップル	ベーコン とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ しょうが きゅうり キャベツ パイナップル	しょくパン こめこマカロニ	あぶら ごまあぶら オリーブゆ	ピザトーストを調理場で作ります。厚切りの食パンに、ピザソースとチーズをのせて焼きます。	667 Kcal 31.4 g 22.8 g 3.9 g
23 水	ごはん	とうがンのみそしる てづくりはるまき ひじきとえだめのサラダ	あぶらあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ えのきたけ とうがん はくさい ねぎ たけのこ もやし キャベツ きゅうり レタス えだまめ	ごはん はるまきのかわ さとう でんぶん こびご	ごまあぶら あぶら	夏休み前最後の給食は、中学校がお休みなので、調理場で春巻きを手作ります。	564 Kcal 22.0 g 19.8 g 1.9 g

## 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわく前に

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

暑い季節の水分補給はとっても大切です。でも、それよりもっと大切なのは、1日3回の食事です。食事の中でも水分は含まれていますので、バランスの良い食事を心掛けたいですね。

**夏ばて予防!**

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多く、なっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。