

7月 こんだて表

ひょう

今月の食育目標

夏の食生活について知ろう

暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んでいたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱい楽しい毎日を送ってほしいと思います。

朝・昼・夜の3食を規則正しくとる

★ 暑など夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす

★ 夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける

★ おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

★ 夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたいた栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

ビタミンC
野菜、果物、いも類など

こまめな水分補給を心がける

★ 汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

☆ 食材の都合等により、献立や材料の一部を変更することがあります。
☆ 牛乳は毎日つきます。
☆ 『はし』は毎日、清潔なものを持ってきましょう。
☆ **給食当番は、マスクも必要です。**
☆ 給食の前には、手洗い忘れずに

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

月		火		水		木		金	
1 ● ごはん ◆ みそけんちん汁 ★ 豚肉のみぞれ焼き ▲ 小松菜のごまあえ		2 ● ごはん ◆ マカロニのクリーム煮 ★ タンドリーチキン ▲ 枝豆サラダ		3 ● ごはん ◆ 白玉汁 ★ さばのみそ煮 ▲ きゅうりとわかえのあえもの		4 ● ごはん ◆ 野菜スープ ★ 鶏肉のごま照り焼き ▲ ごぼうサラダ		5 ● ごはん ◆ かきたま汁 ★ 星型コロッケ ▲ コロコロサラダ	
牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、豚肉 ごぼう、人参、こんにゃく、干椎茸、長ねぎ、大根、小松菜、もやし		牛乳、豚肉、ベーコン、脱脂粉乳、ヨーグルト、鶏肉 玉ねぎ、人参、枝豆、キャベツ、とうもろこし		牛乳、鶏肉、豚肉、油揚げ、さば、みそ、わかめ、昆布 ごぼう、人参、しめじ、大根、長ねぎ、しょうが、きゅうり		牛乳、ベーコン、鶏肉のごま照り焼き 人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり		牛乳、卵、ツナ えのきたけ、人参、長ねぎ、とうもろこし、枝豆、きゅうり	
米、ごま油、三温糖、ごま		米、じゃがいも、マカロニ、バター、小麦粉、ドレッシング		米、白玉、三温糖、ごま油		米、じゃがいも、油、マカロニ、ごま、マヨネーズ、三温糖		米、でん粉、星型コロッケ、油、ドレッシング	
小 580kcal 小 714kcal		小 649kcal 小 848kcal		小 635kcal 小 779kcal		小 575kcal 小 741kcal		小 625kcal 小 806kcal	
6 ● ごはん ◆ 野菜スープ ★ 鶏肉のごま照り焼き ▲ ごぼうサラダ		7 ● ごはん ◆ 麦ごはん ◆ チキンカレー ▲ 大根サラダ ♪ ヨーグルト		8 ● ごはん ◆ なめこ豆腐のみそ汁 ★ ちくわの磯辺揚げ ▲ 筑前煮		9 ● ごはん ◆ つみれ汁 ★ 厚焼き玉子 ▲ 厚揚げとキャベツのみそ炒め		10 ● ごはん ◆ 塩ワタンスープ ★ 鶏から揚げの甘酢あん ▲ ビーフンサラダ	
牛乳、ベーコン、鶏肉のごま照り焼き 人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、ごぼう、人参、きゅうり		牛乳、鶏肉、ハム、ヨーグルト 玉ねぎ、人参、しょうが、にんにく、りんご、大根、きゅうり		牛乳、豆腐、みそ、ちくわの磯辺揚げ、鶏肉、さつま揚げ なめこ、長ねぎ、人参、ごぼう、こんにゃく、枝豆、たけのこ		牛乳、ひじきつみれ、油揚げ、厚焼き玉子、厚揚げ、豚肉、みそ		牛乳、豚肉、鶏肉、ハム	
米、じゃがいも、油、マカロニ、ごま、マヨネーズ、三温糖		米、麦、じゃがいも、バター、チャツネ、生クリーム、ごま、ドレッシング		米、油、三温糖		米、油		白菜、人参、長ねぎ、しょうが、れんこん、ピーマン、きゅうり、もやし	
小 575kcal 小 741kcal		小 729kcal 小 929kcal		小 581kcal 小 71kcal		小 587kcal 小 756kcal		小 631kcal 小 814kcal	
13 ● ごはん ◆ 切り干し大根スープ ★ メンチカツ ▲ 小松菜とツナのサラダ		14 ● ごはん ◆ 豚汁 ★ たらのもみじ焼き ▲ もやしとほうれん草のごまあえ		15 ● 麦ごはん ◆ わかめスープ ★ 韓国風丼 ▲ チンゲン菜のナムル ♪ パインゼリー		16 ● ごはん ◆ つみれ汁 ★ 厚焼き玉子 ▲ 厚揚げとキャベツのみそ炒め		17 ● ごはん ◆ 塩ワタンスープ ★ 鶏から揚げの甘酢あん ▲ ビーフンサラダ	
牛乳、ベーコン、メンチカツ、ツナ 切り干し大根、にんにく、人参、椎茸、パセリ、小松菜、とうもろこし		牛乳、豚肉、豆腐、みそ、たら 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、しょうが、もやし、ほうれん草		牛乳、わかめ、豆腐、鶏肉、豚肉、みそ、ハム 人参、長ねぎ、玉ねぎ、長ねぎ、干椎茸、たけのこ、えのきたけ、にんにく、しょうが		牛乳、ひじきつみれ、油揚げ、厚焼き玉子、厚揚げ、豚肉、みそ		白菜、人参、長ねぎ、しょうが、れんこん、ピーマン、きゅうり、もやし	
米、オリーブ油、油、ドレッシング		米、じゃがいも、マヨネーズ、ごま、三温糖		米、麦、でん粉、油、ごま油、三温糖、パインゼリー		米、油		米、ワタンスープ、でん粉、油、三温糖、ビーフン、ごま、ごま油	
小 566kcal 小 707kcal		小 578kcal 小 745kcal		小 671kcal 小 869kcal		小 587kcal 小 756kcal		小 631kcal 小 814kcal	
20 早起き・早寝・朝ごはん		21 ● パセリごはん ◆ ナストマライス ★ 焼きポテチーズ ♪ シークワーサーゼリー		22 ● ごはん ◆ 五目スープ ★ 鮭の香味揚げ ▲ キャベツとささみのサラダ		今月の月形産 ● お米 (ななつばし) ・・・Aコープ ● 切り干し大根 ・・・サトニクラス		今月の平均栄養量 ○小学校(中学年)○ エネルギー：620kcal(650kcal) たんぱく質：26.0g (26.8g) 脂質：20.7g (18.1g) 塩分：2.5g (2.0未満) ○中学校○ エネルギー：788 kcal(830kcal) たんぱく質：31.8 g (34.2g) 脂質：23.9g (23.1g) 塩分：3.2g (2.5g未満)	
暑い夏を元気に乗り切るためには、食事をめいいたり、夜更かしをせず、十分な睡眠時間をもって生活リズムを整えることが大切です		牛乳、豚肉、チーズ パセリ、玉ねぎ、なす、トマト		牛乳、ハム、卵、鮭、鶏肉 たけのこ、人参、長ねぎ、しょうが、にんにく、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり					
小 714kcal 小 893kcal		小 572kcal 小 735kcal						※カッコ内は基準値です	