

学校給食予定献立表



7月の給食目標

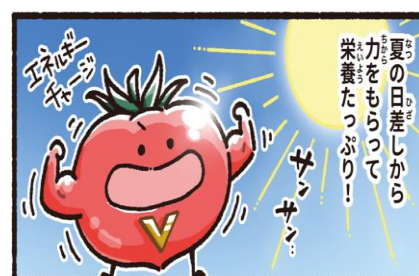
正しい姿勢で食べよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
11日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			559	ぎゅうにゅう	こめ	70	○			530
ごはん	ぶたにく	35		○		小(高)	チャーハン	やさしいブイヨン			○		小(高)
	ピーマン	15			○	638		たまご	30		○		613
ぶたにくと	あかピーマン	10			○	中・高	とうがんと	あぶら	2	○			757
カラフルピーマン	きピーマン	10			○	791	ビーフンの	やきぶた	15		○		
のいためもの	にんじん	10			○		スープ	ピーマン	5			○	
もずくスープ	たまねぎ	15			○		えだまめ	にんじん	5			○	
	はるさめ	15	○					しろねぎ	5			○	
	にんにく	0.3			○			しょうゆ	1			○	
	しょうが	0.3			○			さけ	1			○	
	あぶら	1		○				しお	0.3			○	
	ごまあぶら	1		○				こしょう	0.03			○	
	しょうゆ	3						あぶら	1	○			
	さけ	1						ぶたにく	15		○		
	しお・こしょう							ビーフン	10		○		
	きとう	0.5	○					とうがん	20			○	
	とりミンチ	15			○			たまねぎ	20			○	
	もずく	5			○			にんじん	10			○	
	とうふ	20			○			ほししいたけ	0.5			○	
	ちんげんさい	10			○			うすくちしょうゆ	2.5			○	
	にんじん	10			○			さけ	2			○	
	しろねぎ	5			○			とりがらスープ				○	
	しょうゆ	3.5						しお	0.05			○	
	さけ	1						こしょう	0.02			○	
	とりがらスープ							えだまめ	20			○	
	しお・こしょう							しお				○	
12日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			555	ぎゅうにゅう	バターロール	40	○			568
ごはん	ゆかり	1袋				小(高)	バターロール	ブルーベリージャム	1袋	○			629
ゆかり	うどん	100	○			616	スパゲティ	スパゲティ	40	○			785
わかめうどん	とりにく	30			○	中・高	ベーコン	たまねぎ	20		○		
じゃがいもと	わかめ	0.5			○	755	ブルーベリー	ピーマン	15			○	
ひきにくの	うすあげ	10			○		ジャム	マッシュルーム	5			○	
みそいため	かまぼこ	8			○		イタリアン	オリーブオイル	3	○			
	たまねぎ	10			○		スパゲティ	ケチャップ	15			○	
	えのきだけ	5			○		さっぱり	しょうゆ	0.5			○	
	にんじん	10			○		ポテトサラダ	ウスターソース	1			○	
	あおねぎ	5			○			しお	0.2			○	
	うすくちしょうゆ	6						こしょう	0.03			○	
	みりん	1						ハム	8		○		
	しお	0.01						じゃがいも	30	○			
	だしじる・だしこんぶ							にんじん	10			○	
	とりミンチ	20			○			きゅうり	10			○	
	じゃがいも	35	○					オリーブオイル	2	○			
	さやいんげん	8			○			うすくちしょうゆ	1.5			○	
	あぶら	0.5	○					レモンじる	0.5			○	
	みそ	4			○			しお	0.2			○	
	みりん・さけ	2						こしょう	0.03			○	
	きとう	1.5	○									○	

なつやさい さんじょう
夏野菜レンジャー参上

なつやさい たべて、あつ まげんき す
夏野菜を食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう!



(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
18日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	19日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			550	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			578
やきとりどん	とりにく	60		○		小(高)	なつやさい	ぶたにく	25		○		小(高)
ツナとピーマン	しょうが	0.3			○	617	カレー	かぼちゃ	25	○			654
のいためもの	さけ	3				中・高	フレンチサラダ	なす	15			○	807
バナラヨーグルト	しお	0.3				740		たまねぎ	30			○	
	こしょう	0.03						ホールコーン	5			○	
	しろねぎ	20			○			トマト・えだまめ	10			○	
	たまねぎ	60			○			にんにく・しょうが	0.3			○	
	あぶら	1	○					あぶら	1	○			
	しょうゆ	3.5						カレールウ	16	○			
	さとう	2.5						ケチャップ	1				
	みりん	1.5						ウスターソース	1				
	さけ	1						カレーこ	0.2				
	かたくりこ	0.8						ソテードオニオン					
	ツナ	10			○			とりがらスープ					
	ピーマン	10				○		キャベツ	35			○	
	キャベツ	30				○		きゅうり・にんじん	10			○	
	あぶら	1	○					オリーブオイル	3.5	○			
	しお	0.1						りんごす	4.5				
	こしょう	0.03						しお・こしょう					
	バナラヨーグルト	1個			○			さとう	0.5	○			

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ご飯を必ず食べること、こまめに水分補給をおこなうことが肝心です。マスクをしているとどの渴きを感じにくくなってしまいますので、のどが渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
----------------------	-----------------------	-----------------------	----------------------

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり

もっと! 野菜を食べよう

野菜には、体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、積極的にとりたい栄養素がたくさん含まれています。

【こどもの理想的な野菜摂取量※】

- 6～7歳：270g
- 8～9歳：300g
- 10歳以上：350g

※参考：香川明夫 監修 「4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」より

1日350g以上

忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)