

7月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 かや体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]
3	月	地粉うどん	牛乳	神川なすのつけ汁 笹かまぼこの石垣揚げ 秩父こんにやくサラダ ごまドレッシング アーモンドフィッシュ	牛乳 豚もも肉 油揚げ 笹かまぼこ アーモンドフィッシュ	地粉うどん 油 黒ごま 薄力粉 片栗粉 香りごまドレッシング	なす にんじん まいたけ ほうれん草 キャベツ ほうれん草こんにやく にんじんこんにやく コーン	659	28.7
4	火	ごはん	牛乳	沢煮碗 さばのいしる焼き 新じゃがのカレー煮 牛乳プリン	牛乳 かつお節パック 豚もも肉 糸かまぼこ さばのいしる干し 鶏ひき肉	精白米 油 じゃがいも 三温糖 牛乳プリン	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ たけのこ 糸みつば しょうが たまねぎ	686	28.0
5	水	わかめ ごはん	牛乳	なめこ汁 鶏肉の塩から揚げ② もやしサラダ 香味塩ドレッシング	炊き込みわかめ 牛乳 かつお節パック あさり 木綿豆腐 麦みそ 鶏むね肉	精白米 片栗粉 油 香味塩ドレッシング	にんじん 長ねぎ なめこ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	609	33.1
6	木	ツイストパン	牛乳	ABCスープ ウインナートマトソース幼①小② ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 ベーコン ウインナー	ツイストパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 トマト パセリ ブロッコリー	640	23.0
7	金	ちらし 寿司	牛乳	七タ汁 赤魚の西京焼き 星のナタデココの フルーツ和え	鶏もも肉 油揚げ 錦糸卵 赤魚の西京焼き かつお節パック 牛乳 糸かまぼこ	精白米 油 三温糖 焼きふり アセロラジュレ ナタデココ	にんじん れんこん オクラ 干しいたけ かんぴょう たけのこ ほうれん草 フルーツミックス	591	25.4
10	月	中華めん	牛乳	キムチ入り坦々麺スープ 揚げギョーザ幼①小② 春雨サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚ひき肉 麦みそ ギョーザ	中華めん ごま油 すりごま ねりごま 油 カットはるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんじん たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ チンゲン菜 キャベツ きゅうり	673	25.2
11	火	ごはん	牛乳	五目スープ チーズスタッカルビ 三色ナムル ナムルドレッシング ヨーグルト	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 とろけるチーズ ヨーグルト	精白米 油 片栗粉 三温糖 ごま ごま油 韓国ナムルドレッシング	にんじん 干しいたけ たけのこ 長ねぎ チンゲン菜 しょうが たまねぎ もやし こまつな	598	30.4
12	水	キムタク ごはん	牛乳	けんちん汁 鮭のレモン風味焼き 冷凍みかん	豚もも肉 牛乳 木綿豆腐 油揚げ さけ	精白米 ごま油 三温糖 ごま 油 こんにやく 片栗粉	白菜キムチ きざみたくあん こねぎ ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ レモン 冷凍みかん	594	27.7
13	木	バター ロール	牛乳	モロヘイヤスープ ハンバーグ イタリアンソース フルーツのゼリー和え	牛乳 ベーコン うずら卵 ハンバーグ	バターロール オリーブ油 三温糖 国産ぶどうゼリー 国産りんごゼリー	にんじん たまねぎ 干しいたけ モロヘイヤ トマト フルーツミックス	708	26.6
14	金	ごはん	ジョア ストロ ベリー	夏野菜カレー ヒレカツ コーンサラダ 和風ドレッシング	ジョア ストロベリー 脱脂粉乳 するりん花豆 豚ヒレ肉	精白米 油 米粉 薄力粉 パン粉 和風ドレッシング	しょうが たまねぎ なす にんじん かぼちゃ トマト チャツネ コーン キャベツ	744	30.4
18	火	ごはん	牛乳	オクラのみそ汁 鶏肉のごまみそ焼き 上州きんぴら	牛乳 かつお節パック 冷凍あさり 木綿豆腐 玄米みそ 麦みそ 鶏もも肉	精白米 三温糖 すりごま 油 こんにやく ごま油	にんじん えのきたけ オクラ ごぼう いんげん	657	29.8
19	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス 星のオムレツ 枝豆サラダ 玉ねぎドレッシング いちごクレープ	牛乳 豚もも肉 脱脂粉乳 星型プレーンオムレツ	精白米 油 じゃがいも 三温糖 米粉 玉ねぎドレッシング いちごクレープ	たまねぎ にんじん トマト コーン 枝豆 キャベツ	753	23.4
給食回数 12回 *太字の食材は、神川町の地場産食材です。								7月の平均摂取量	
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	
								659	27.6
								650	21~32.5

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？

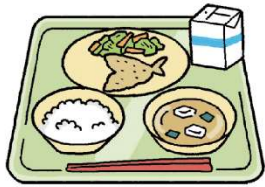


のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

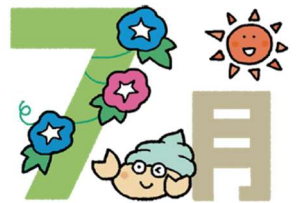
飲む量は？



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。



給食だより



だんだんと気温や温度も高くなり、じめじめした季節になりました。この時期は、体が暑さに慣れていないため、疲労感や睡眠不足、食欲の低下などにつながり、熱中症や夏バテが心配されます。梅雨が終わると本格的に暑くなるので、今から熱中症に負けない体を作りにしましょう！



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だり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。夏休みが始まっても、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、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。



夏を元気に過ごすには



朝・昼・夕の3食を規則正しくとる

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★暑さで食欲が落ちやすい時期です。食欲が落ちてもしっかり食べましょう。また、塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるのがおすすめです。



★生活のリズムが崩れると、体調も崩れやすくなります。学校のある時と同じような生活を心がけましょう

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物



★食事のバランスが崩れると夏バテになりやすくなります。夏野菜など、旬の食材を取り入れ、バランスの良い食事をしましょう。

ビタミンB1

ビタミンC

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける

こまめな水分補給を心がける



★気温が高いからと言って冷たいものばかり食べてしまうと、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。



★夏は気づかないうちに体の水分が減っているので、水分を小まめにとりましょう。また、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。