

# 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]	
1	月	地粉うどん	牛乳	神川なすのつけ汁 チョコチップ蒸しパン 秩父こんにゃくサラダ 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 脱脂粉乳 アーモンドフィッシュ	地粉うどん 油 蒸しパンミックス 上白糖 ごま 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 コーン ほうれん草こんにゃく にんじんこんにゃく <b>キャベツ</b>	693	26.1	
2	火	ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのいしる焼き 新じゃがのカレー煮	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	<b>精白米</b> 油 <b>じゃがいも</b> 三温糖	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 <b>たまねぎ</b>	652	27.2	
3	水	ごはん	牛乳	けんちん汁 鶏肉の塩から揚げ② みずなともやしのサラダ 香味塩ドレッシング	牛乳 木綿豆腐 油揚げ 鶏むね肉	<b>精白米</b> 油 こんにゃく さといも 片栗粉 塩中華ドレッシング	ごぼう にんじん だいこん 干しいたけ 長ねぎ しょうが もやし きょうな	610	30.9	
4	木	ツイストパン	牛乳	ABCスープ ウイナー トマトソース幼①小② クルトンサラダ サウザンドレッシング	牛乳 ベーコン ウイナー	ツイストパン 油 <b>じゃがいも</b> マカロニ オリーブ油 三温糖 クルトン サウザンアイランドドレッシング	<b>たまねぎ</b> にんじん ほうれん草 トマト パセリ コーン キャベツ	605	21.6	
5	金	ちらし 寿司	牛乳	七タ汁 赤魚の照り焼き 星のナタデココのフルーツ和え	鶏もも肉 油揚げ 牛乳 錦糸卵 かつお節パック 鶏むね肉 糸かまぼこ 赤魚の照り焼き	<b>精白米</b> 油 三温糖 焼きふ アセロラジュレ ナタデココ	にんじん れんこん たけのこ 干しいたけ かんぴょう ほうれん草 フルーツミックス	572	27.5	
8	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 <b>麦みそ</b> 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 干しいたけ たけのこ 長ねぎ 白菜キムチ <b>きゅうり</b> チンゲンサイ <b>キャベツ</b>	666	24.9	
9	火	ごはん	牛乳	五目スープ チーズタッカルビ 三色ナムル ナムルドレッシング	牛乳 ベーコン 鶏むね肉 とろけるチーズ	<b>精白米</b> 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 チンゲンサイ しょうが たまねぎ もやし こまつな	550	28.1	
10	水	キムタク ごはん	牛乳	野菜椀 鮭のレモン風味焼き 冷凍みかん	豚もも肉 牛乳 かつお節パック <b>麦みそ</b> さけ	<b>精白米</b> ごま油 三温糖 ごま こんにゃく 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	587	27.1	
11	木	バター ロール	牛乳	ふんわり玉子の小松菜スープ 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 <b>卵</b> ハンバーグ	バターロール 片栗粉 オリーブ油 三温糖 ダイスゼリー (あまおう・巨峰)	にんじん たまねぎ コーン こまつな トマト フルーツミックス	662	24.3	
12	金	ごはん	ジョア マスコット	ハヤシライス 星のコロッケ コーンサラダ 和風ドレッシング	ジョア マスカット 豚もも肉 脱脂粉乳	<b>精白米</b> 油 <b>じゃがいも</b> 三温糖 米粉 星型コロッケ 和風ドレッシング	<b>たまねぎ</b> にんじん トマト コーン キャベツ	621	18.9	
16	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 あさり 木綿豆腐 <b>玄米みそ</b> <b>麦みそ</b> 鶏もも肉	<b>精白米</b> 三温糖 すりごま 油 こんにゃく ごま 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	
17	水	ごはん	牛乳	にらたま汁 豚肉の香味揚げ 枝豆サラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 かつお節パック 木綿豆腐 <b>卵</b> 豚もも肉	<b>精白米</b> 片栗粉 油 <b>じゃがいも</b> 三温糖 玉ねぎドレッシング	にんじん えのきたけ 長ねぎ にら しょうが コーン えだまめ <b>キャベツ</b>	643	27.6	
18	木	ナン	牛乳	キーマカレー チーズオムレツ コールスローサラダ フレンチドレッシング シークワーサーゼリー	牛乳 豚ひき肉 レバーそぼろ 大豆 脱脂粉乳 チーズオムレツ	埼玉県産米粉入りナン 油 米粉 フレンチドレッシング シークワーサーゼリー	しょうが <b>たまねぎ</b> にんじん コーン <b>キャベツ</b>	692	30.3	
給食回数 12回 <b>*太字の食材は、神川町の地場産食材です。</b>								7月の平均摂取量	632	26.5
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	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回飲むことがすすめられています。



今年は例年より遅い梅雨入りとなりました。雨の多い梅雨の時期が明けたらよいよ本格的な夏が始まります。今年の夏もきびしい暑さが予想されますが、熱中症や夏バテを防ぐには、食生活が重要です。この時期は、冷たいものが食べやすく、つい食べ過ぎてしまいますが、栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、こまめな水分補給を心がけて熱中症にも気をつけましょう。



## 夏を健康的に過ごすためのポイント！

もうすぐ夏休みですね。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏バテや熱中症にならないように食生活に注意して元気に過ごしましょう！

### 1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

### 好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

### こまめな水分補給を 心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

## 暑い夏のお助けマン！「豚肉」と「牛乳」

豚肉にはビタミンB<sub>1</sub>がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物（糖質）の摂取が多くなりがちなので、炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためのビタミンB<sub>1</sub>は意識してとった方がよいでしょう。また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。

