

# 令和5年度 7月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
			小学校	中学校	主に血液や筋肉骨格になるもの	主にエネルギーのもとになるもの	主にかからだの調子を整えるもの
3	月	ごはん、牛乳 キムチチゲ風 春雨サラダ	592	702	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、みそ	ごはん、はるさめ	もやし、キャベツ、こまつな、にんじん ほうれんそう、はくさいキムチ
4	火	パン、牛乳 県産太刀魚のフライ イタリアンサラダ 切り干し大根のスープ	720	846	ぎゅうにゅう、ベーコン たちうおのフライ ひじき	パン、こめあぶら ドレッシング とんかつソース	キャベツ、ブロッコリー、にんじん きりぼしだいこん、たまねぎ、えのき
5	水	ごはん、牛乳 きんぴらごぼう ゆかりあえ	573	677	ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん	ごはん	にんじん、ごぼう、いとこんにやく いんげん、キャベツ、きゅうり こまつな、ゆかり
6	木	パン、牛乳 肉団子と春雨のスープ かぼちゃサラダ	639	741	ぎゅうにゅう、にくだんご	パン、はるさめ ドレッシング	キャベツ、たまねぎ、にんじん かぼちゃ、コーン、きゅうり
7	金	ちらし寿司、牛乳 三色あえ、セタ汁 セタデザート	582	689	ぎゅうにゅう、ぶたにく いとこまぼこ	ちらしずし そうめん たなばたデザート	にんじん、ほうれんそう、キャベツ おくら、たまねぎ
10	月	セルフ高菜そぼろ飯 牛乳 いわしのつみれ汁	594	704	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ いわしのつみれ、みそ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく たかなづけ、だいこん、ごぼう、ねぎ
11	火	パン、牛乳 なす入りナポリタン フルーツポンチ マーメイドジャム	751	886	ぎゅうにゅう、ベーコン	パン、こめあぶら スパゲティ カクテルゼリー マーメイドジャム	にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン、なすび みかん、パイナップル
12	水	夏野菜カレー、牛乳 福神漬け、海草サラダ	655	784	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス、ツナ	ごはん、じゃがいも カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、ピーマン かぼちゃ、なすび、キャベツ ふくじんづけ
13	木	パン、牛乳 ハンバーグ、ポイルキャベツ コーンスープ	720	846	ぎゅうにゅう、ウインナー ハンバーグ	パン、じゃがいも	キャベツ、にんじん、たまねぎ コーン
14	金	ごはん、牛乳 豚しゃぶの梅ドレッシングサラダ 千切り野菜のすまし汁	560	660	ぎゅうにゅう、ぶたにく いとこまぼこ	ごはん オリーブオイル	にんじん、キャベツ、きゅうり ねりうめ、えのき、もやし、たまねぎ
17	月	うみ 海 の ひ					
18	火	ミートサンド、牛乳 ABCマカロニスープ オレンジジュース	696	815	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ だいず、ウインナー	パン、こめあぶら マカロニ オレンジジュース	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう
19	水	セルフそば飯 牛乳、あちら漬け	590	699	ぎゅうにゅう、ぶたにく かつおぶし、しおこんが	ごはん、スパゲティ ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり キャベツ、ピーマン、きりぼしだいこん
20	木	パン、牛乳 フライビーンズ、コーンサラダ ほうれん草のカレースープ	705	826	ぎゅうにゅう、だいず とりにく	パン、こめあぶら オリーブオイル カレールウ	キャベツ、にんじん、コーン たまねぎ、ほうれんそう

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

## 7月 給食だより

## 7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

### 水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渇いていなくても  
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、入浴の前後、寝る前にも

汗をたくさんかいたときは  
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

### 体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

No!

睡眠不足

困

風邪など  
体調が悪い

ゴホ

肥満・太り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。