

令和4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 | 主にはからだの調子を整えるもの |
| 1 | 金 | ごはん、ぎゅうにゅう フライビーンズ、グリーンサラダ コンソメスープ | 677 | 812 | ぎゅうにゅう、だいたず ベーコン | パン、こめあぶら オリーブオイル | こまつな、キャベツ、きゅうり たまねぎ、もやし、にんじん |
| 4 | 月 | ごはん、ぎゅうにゅう いわしのつみれじる ぶたしゃぶサラダ | 547 | 643 | ぎゅうにゅう、ぶたにく いわしのつみれ、みそ | ごはん こめあぶら | もやし、きゅうり、にんじん だいこん、ごぼう、ねぎ |
| 5 | 火 | パン、ぎゅうにゅう かぼちゃのクリームに ひじきのマリネ、ワインゼリー | 657 | 764 | ぎゅうにゅう、ぶたにく ひじき | パン、シチュールウ ドレッシング ワインゼリー | たまねぎ、かぼちゃ、にんじん いんげん、きゅうり、だいこん |
| 6 | 水 | ちらしずし、ぎゅうにゅう さんしょくあえ、たなばたじる | 562 | 663 | ぎゅうにゅう、とりにく いとかもまぼこ | ちらしずし そうめん | にんじん、ほうれんそう、キャベツ おくら、たまねぎ |
| 7 | 木 | パン、ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ そえやさい、メキシカンスープ | 727 | 855 | ぎゅうにゅう、ハンバーグ ベーコン、とりにく | パン、ドレッシング オリーブオイル | キャベツ、コーン、にんじん たまねぎ、しろいんげんまめ |
| 8 | 金 | やさいたつぱりキムタクどん ぎゅうにゅう、わかめともやし のちゅうかスープ | 597 | 708 | ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とうふ | ごはん こめあぶら | にんじん、たまねぎ、ほうれんそう はくさいキムチ、つぼづけ、ながねぎ もやし、ねぎ |
| 11 | 月 | ごはん、ぎゅうにゅう かぼちゃのてんぷら おかかあえ、にらとんじる | 666 | 798 | ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ みそ、かつおぶし | ごはん こめあぶら | かぼちゃ、にんじん、キャベツ ほうれんそう、だいこん、にら |
| 12 | 火 | パン、ぎゅうにゅう なすいりナポリタン フルーツポンチ | 702 | 822 | 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 | にんじん、たまねぎ、キャベツ、なすび ピーマン、みかん、パイナップル |
| 13 | 水 | ごはん、ぎゅうにゅう きんぴらごぼう、こんがあえ ゆかりのふりかけ | 582 | 689 | ぎゅうにゅう、とりにく ひらてん、しおこんぶ | 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、ゆかり |
| 14 | 木 | パン、ぎゅうにゅう たちうおのフライ ポイルキャベツ ジュリアンスープ | 707 | 829 | ぎゅうにゅう、ウインナー たちうおのフライ | パン、ドレッシング とんかつソース こめあぶら | キャベツ、たまねぎ、にんじん ピーマン |
| 15 | 金 | なつやさいカレー ぎゅうにゅう、ふくじんづけ うめドレッシングのサラダ | 671 | 805 | ぎゅうにゅう、とりにく ツナ | ごはん、カレールウ こめあぶら じゃがいも | にんじん、たまねぎ、かぼちゃ ピーマン、なすび、ふくじんづけ キャベツ、こまつな、ねりうめ |
| 18 | 月 | うみ ひ 海の日 | | | | | |
| 19 | 火 | パン、ぎゅうにゅう カレーやきそば フルーツかんでん | 782 | 926 | ぎゅうにゅう、ぶたにく | パン、ちゅうかめん こめあぶら | キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん ピーマン、みかん、もも、パイナップル かんでん |
| 20 | 水 | チキンガンボライス ぎゅうにゅう マカロニサラダ | 641 | 766 | ぎゅうにゅう、とりにく ウインナー | ごはん、たまごを つかっていないマ ヨネーズ、マカロニ オリーブオイル | たまねぎ、セロリ、ピーマン、オクラ にんじん、きゅうり、キャベツ |

※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。

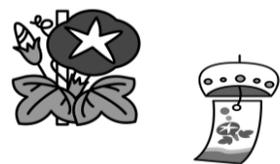
7月 給食だより

あつ ほん ばん 暑さ本番です! たいちょう ととの 体調を整え、こまめな水分補給を

つゆ あ いっき きおん あ ねっちゅうしやう たか
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。
ねっちゅうしやう よぼう すいみん あざ かなら た
熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食
るこ、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると
のど かわ かん しの かわ じかん
喉の渇きを感じにくくなりますので、喉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す。

スポーツドリンクは手作りできます!

| | |
|-----------------------|--------------------|
| みず 水...1ℓ | さとう 砂糖...40~80g |
| しよくえん しょくえん 食塩...1~2g | (4~8%) |
| (0.1~0.2%) | レモン汁... この お好みで |



ねっ ちゅう しやう よ ぼう 熱中症予防

4つのポイント



| | | | |
|--|---------------------------|---|---------------------------------|
| <p>あつ さ 暑さを避ける</p> <p>りやう 涼</p> | <p>ひ ざ 日差しを避ける</p> | <p>すい ぶん えん ぶん ほ きゆう 水分・塩分補給</p> | <p>たい ちょう ととの 体調を整える</p> |
|--|---------------------------|---|---------------------------------|