



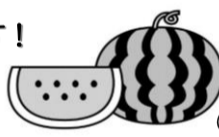
7月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
3	月	コッパンスライス	○	まめまめグリーンポタージュ フランクのケチャップソースかけ パリジャンチーズサラダ	コッパン、じゃがいも、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、豆乳、フランクフルト、プロセスチーズ	ホールコーン、たまねぎ、 にんじん 、えだ豆、パセリ、セロリ、 きゅうり 、キャベツ、赤ピーマン	637	27.7	
4	火	ごはん	○	肉じゃが(カレー味) いわしフライ カラフルごぼうサラダ ★卓上ソース	ごはん、米油、じゃがいも、きびざとう、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、さつま揚げ、いわしフライ、ショルダーハム	にんじん 、たまねぎ、こんにゃく、さやいんげん、ごぼう、ホールコーン、 きゅうり 、えだ豆	759	28.4	
5	水	中華麺	○	タンタン麺汁 えびシュウマイ(2個) とうもろこし	中華麺、米油、黒砂糖、芝麻醬、でん粉、ラー油、白いりごま、白すりごま	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、赤みそ、えびシュウマイ	生姜、にんにく、 にんじん 、たけのこ、干ししいたけ、長ねぎ、キャベツ、とうもろこし	637	27.7	
6	木	ごはん	○	三芳産小松菜と 貝入り鶏団子のみそ汁 豚肉の生姜炒め 三芳産じゃがいもの 青のりポテトビーンズ	ごはん、でん粉、米油、 じゃがいも	牛乳、油揚げ、貝入り鶏団子、赤みそ、白みそ、豚小間、大豆、あおのり	にんじん 、長ねぎ、 こまつな 、もやし、生姜、にんにく、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン	678	30.2	
7	金	酢めし	○	七タ汁 鶏肉のおろしソースかけ 五目寿司の具 ●天の川ゼリー	酢めし、そうめん、きびざとう、でん粉、米油、天の川ゼリー	牛乳、鶏小間、かまぼこ(星型)、うすら卵、鶏切り身、白ちくわ、油揚げ、えび	にんじん 、オクラ、 こまつな 、長ねぎ、 だいこん 、干ししいたけ、さやえんどう、ごぼう	714	29.4	
10	月	ごはん	○	キムチ豚汁 ミートボールの甘酢あん (小学2個、中学3個) ハンバンジーサラダ ★卓上ハンバンジードレッシング	ごはん、じゃがいも、米油	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、ミートボール(甘酢あん)、ささ身	ごぼう、 にんじん 、 だいこん 、たまねぎ、こんにゃく、はくさいキムチ、長ねぎ、もやし、 きゅうり	602	24.2	
11	火	黒パン	○	三芳産モロヘイヤのスープ チーズ入りオムレツ ラタトゥイユ	黒パン、でん粉、米油、オリーブ油	牛乳、豚小間、木綿豆腐、チーズオムレツ、鶏小間	にんじん 、たまねぎ、干ししいたけ、 モロヘイヤ 、セロリ、にんにく、ズッキーニ、なす、赤ピーマン、ピーマン、トマト、トマトピューレー	609	28.9	
12	水	ごはん	○	三芳産小松菜のそぼろ汁 さばの西京揚げ 野菜のりんご酢和え	ごはん、米油、でん粉、白すりごま、きびざとう	牛乳、豚ひき肉、かまぼこ、さばの西京揚げ、油揚げ	生姜、 にんじん 、たけのこ、干ししいたけ、 こまつな 、 きゅうり 、もやし	659	24.9	
13	木	セサミバーズ	○	トマトとレタスのABCスープ ハンバーグのきんぴらソースかけ 冷凍みかん	セサミバーズ、米油、アルファベットマカロニ、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ハンバーグ	にんじん 、たまねぎ、トマト、レタス、セロリ、ごぼう、さやえんどう、みかん	577	24.2	
14	金	わかめごはん	○	オクラ汁 あじのねぎソースかけ かぼちゃのそぼろ煮	わかめごはん、米油、でん粉、きびざとう	牛乳、豚小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、あじ殻粉つき、鶏ひき肉	にんじん 、たまねぎ、もやし、オクラ、生姜、長ねぎ、にんにく、かぼちゃ	710	29.3	
18	火	麦ごはん	○	夏野菜カレー えびと三芳産小松菜の炒め物 すいか	麦ごはん、米油、ごま油	コーヒーマルク、豚小間、スキムミルク、えび	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、かぼちゃ、なす、トマト、赤ピーマン、セロリ、干ししいたけ、もやし、 こまつな 、小玉すいか	707	24.5	
11回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	663 820	27.2 33.2
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

給食だより

梅雨が終わり、
いよいよ本格的な夏の到来です！

今年の夏も厳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。冷たい物のとり過ぎに注意し、こまめな水分補給、栄養バランスのよい食事を心がけ、元気に夏を過ごしましょう。



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。涼やかなそうめんは暑い夏にピッタリです。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスもよくなります。

元気ポイント 夏の食生活 NGポイント

こまめな水分補給

旬の野菜や果物を
食事に取り入れる

冷たい物のとり過ぎ

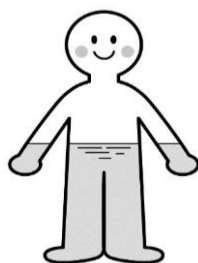
朝ごはん抜き

朝・昼・夕の
3回の食事を、
バランスよく
食べる

朝 昼 夕

偏った食事

水分補給、なぜ必要？



私たちの体重の半分以上を水分が占めています。普通に生活をしていても、体重50kgの人では、**1日に2ℓ**もの水分が尿や、汗、呼吸などから出ていきます。その分を食事や飲み水などで補ってあげなくてはなりません。

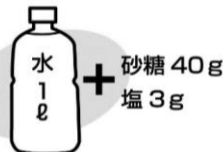
下痢をしたり、汗を大量にかいたりするなどして体内の水分が不足すると脱水症状が起こり、脱水が進むと命にかかわり危険です。

水分補給の方法

基本は水やお茶を、のどが渇いたと感じる前に意識して飲みましょう。

汗をたくさんかいたときや熱中症が疑われるときは、塩分も一緒にとるか、経口補水液(水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの)やスポーツドリンクを利用します。

経口補水液は
手作りできます！



七夕汁 (4人分) のつくりかた

- 鶏小間 ... 40g
- にんじん ... 30g(いちょう切り)
- かまぼこ ... 30g
- うずらの卵 ... 8個(ゆでて殻をむく)
- オクラ ... 2本(小口切り)
- こまつな ... 50g(2cm幅)
- そうめん ... 20g[乾]
- 長ねぎ ... 15g(小口切り)
- 酒 ... 小さじ1
- 塩 ... 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ ... 小さじ2
- だし汁 ... 600ml
- ・水 ... 660ml
- ・出し昆布 ... 6g
- ・厚けずりぶし ... 12g

※だし汁: 鍋に水と昆布を入れて10分くらいおいてから、弱火で沸騰させる。厚けずりぶしを入れて10分くらい煮出す(ふたをせず途中でアクをとる)。火を止めて、厚けずりぶしが沈んだら、ザルやキッチンペーパーでこす。
※そうめん: あらかじめ半分に折り、ゆでて水で冷やしておく。

- ①あたためただし汁に鶏小間・にんじんを入れて煮る。アクをとる。
- ②かまぼこを加え、酒・塩・薄口しょうゆで味を調える。
- ③オクラ・こまつなを加えて、フツフツしてきたら、うずらの卵・そうめんを加えて、長ねぎを散らしてできあがり！

オクラがお星様、卵がお月様、そうめんが天の川に見立てられ、おわんの中はまるで七夕の夜空のよう！
一手間かけて、野菜やかまぼこも星型にすると、さらに美しくなります。

