

7月給食たより



今月の目標

夏の健康と食事について考えよう

蒸し暑い日が続いています。「何だか食欲がわかないな。」と感じている人もいるかもしれません。食欲がないからと食べないでいると、なおさら体調を崩してしまうことにつながります。しっかりと食べ、しっかりと体を休めて体調を整え、本格的な夏に備えましょう。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日頃から体調を整え、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べるようにしましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む



コップ1杯程度をこまめに飲む



汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心掛けましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



7月献立予定表

魚沼市立広神中学校

月	火	水	木	金
<p>正しいところに食器を置こう!</p> <p>今日のエネルギーはどのくらい?</p> <p>どんな食材が使われているか確認しよう!</p>	<p>1</p> <p>切り干し大根の焼きそば 夏きりざい</p> <p>ごはん カレー肉じゃが</p> <p>740 2.8</p>	<p>2</p> <p>ビーンズサラダ スラッピースョー</p> <p>背割りコッペパン マカロニスープ</p> <p>749 3.8</p>	<p>3</p> <p>パンバンジーサラダ ミートボールの甘酢あん(2個)</p> <p>ごはん 生揚げと小松菜のスープ</p> <p>779 2.6</p>	<p>4</p> <p>こんがりきつねのサラダ 五目厚焼き卵</p> <p>ごはん 鶏ごぼう汁</p> <p>757 2.5</p>
	なっとう ぶたにく あおりのり 牛乳	ベーコン ぶたにく だいす ツナ ウィンナー 牛乳	ミートボール とりにく ぶたにく なまあげ 牛乳	たまご あぶらあげ とりにく やきどうふ 牛乳
	のざわな だいにん (たくあん) きゅうり あおじそ あくら だいにん もやし キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ こんにやく さやいんげん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム	もやし きゅうり にんじん コーン メンマ ししいけ キャベツ こまつな	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ごぼう えのき こんにやく ねぎ
こめ ごま あぶら じゃがいも さとう	コッペパン あぶら さとう パンこ マカロニ じゃがいも	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら こま	こめ あぶら さとう	
<p>7</p> <p>短冊サラダ ピザ春巻き</p> <p>夜空のちらし寿月 セタゼリ そうめん汁</p> <p>728 3.1</p>	<p>8</p> <p>大豆と小魚の揚げ煮</p> <p>ゆで中華めん タンメンスープ</p> <p>801 3.5</p>	<p>9</p> <p>春雨サラダ 豚肉のしょうが炒め</p> <p>ごはん もずくスープ</p> <p>740 2.3</p>	<p>10</p> <p>ごぼうサラダ 白身魚のパン粉焼き</p> <p>ごはん じゃがペー汁</p> <p>724 2.6</p>	<p>11</p> <p>すいか こまつなサラダ</p> <p>夏野菜カレー(麦ごはん)</p> <p>791 2.4</p>
たまご とりにく はるまき 牛乳	ぶたにく なると だいす がたくちいわし 牛乳	ぶたにく かまほこ もずく ベーコン とうふ 牛乳	ホキ こなチーズ ハム ベーコン だいす 牛乳	ぶたにく ツナ 牛乳
きぬさや キャベツ きゅうり にんじん コーン えのきだけ オクラ	キャベツ もやし にんじん にはら メンマ コーン	たまねぎ ビーマン しょうが キャベツ きゅうり きくらげ にんじん たけのこ えのきだけ ねぎ こんにやく	ごぼう きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん こんにやく	なす かぼちゃ トマト たまねぎ にんじん ビーマン こまつな キャベツ きゅうり すいか
こめ くるまい あぶら さとう かたくりこ そうめん ゼリー	ちゅうかめん かたくりこ さつまいも あぶら さとう こま	こめ あぶら さとう かたくりこ マロニー こまあぶら こま	こめ あぶら パンこ じゃがいも ハター	こめ むぎ あぶら
<p>14</p> <p>揚げじゃがいものそぼろ和え ツナひじき佃煮</p> <p>ごはん にはら豚汁</p> <p>771 2.5</p>	<p>15</p> <p>黒ごまサラダ ほっけのかぐら南蛮 みそチーズ焼き</p> <p>ごはん 根菜汁</p> <p>738 2.8</p>	<p>16</p> <p>ラトウイユ オムレツ</p> <p>米粉パン 豆乳スープ</p> <p>731 3.1</p>	<p>17</p> <p>ひじきと大豆の炒め煮 あじの塩焼き</p> <p>ごはん 生揚げのそぼろ煮</p> <p>739 3.2</p>	<p>18</p> <p>杏仁ボンゴ</p> <p>深雪麻婆なす丼(麦ごはん)</p> <p>卵スープ</p> <p>763 2.3</p>
ひじき ツナ ぶたにく とうふ 牛乳	ほっけ チーズ ハム とりにく あぶらあげ 牛乳	たまご (オムレツ) ベーコン とうにゅう 牛乳	あじ ひじき だいす さつまあげ とりにく あつあげ 牛乳	ぶたにく だいす ベーコン とうふ たまご 牛乳
さやいんげん もやし にんじん にはら じゃがいも	キャベツ こまつな もやし きゅうり だいにん にんじん ごぼう ねぎ かぐらなんぼん	たまねぎ なす スクキニー パプリカ トマト にんじん しめじ キャベツ	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん	なす たまねぎ にんじん たけのこ にはら ねぎ えのきだけ こまつな パイン もも みかん
こめ さとう こま じゃがいも あぶら	こめ あぶら さとう こま じゃがいも	こめこ/パン あぶら さとう ハター じゃがいも	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ	こめ むぎ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ あんにんどうふ
<p>21</p> <p>海の日</p> <p>ずんだ白玉 切り干しごまサラダ</p> <p>ゆでうどん カレー南蛮汁</p> <p>886 3.1</p>	<p>22</p> <p>わかめの梅サラダ ししゃもフライ(2尾)</p> <p>枝豆ごはん 夏ののっぺい汁</p> <p>766 3.1</p>	<p>23</p> <p>キムチ和え がんもどきのそぼろあん(2個)</p> <p>ごはん のり佃煮 もやしのみそ汁</p> <p>750 3.3</p>	<p>24</p> <p>春雨と野菜の炒め物 かぼちゃコロッケ</p> <p>ごはん 切り干し大根のみそ汁</p> <p>755 2.4</p>	
とりにく なまクリーム 牛乳	ししゃも (フライ) わかめ ツナ かまほこ とりにく 牛乳	がんもどき とりにく あぶらあげ のり ひじき 牛乳	ぶたにく あぶらあげ だいす 牛乳	
たまねぎ ねぎ にんじん しめじ こまつな だいにん もやし きゅうり コーン えだまめ	えだまめ キャベツ もやし ゆうがお にんじん ごぼう たけのこ ししいけ きぬさや こんにやく	しいたけ さやいんげん はくさい (キムチ) きゅうり にんじん キャベツ もやし こまつな	にんじん もやし たけのこ ししいたけ にはら だいにん ねぎ かぼちゃ (コロッケ)	
うどん かたくりこ さとう こま しらたまだんこ	こめ こま あぶら さとう じゃがいも	こめ さとう かたくりこ こまあぶら じゃがいも	こめ あぶら マロニー さとう こまあぶら	
<p>28 2年生一部なし</p> <p>枝豆コーンサラダ 鶏のレモン和え</p> <p>ごはん 春雨スープ</p> <p>756 2.0</p>	<p>29 2年生なし</p> <p>中華風ツナポテト 生揚げのピリ辛炒め</p> <p>ごはん わかめスープ</p> <p>731 2.5</p>	<p>30 2年生一部なし</p> <p>もやしの塩昆布和え いわしの蒲焼き</p> <p>ごはん 豆腐汁</p> <p>784 2.5</p>	<p>31</p> <p>冷凍パン じゃこキャベツ</p> <p>ガバオライス(麦ごはん) 野菜スープ</p> <p>746 2.8</p>	
とりにく ハム ベーコン 牛乳	ぶたにく なまあげ ツナ わかめ とうふ ベーコン 牛乳	いわし こんぶ とうふ あぶらあげ 牛乳	とりにく だいす ちりめんじゃこ ベーコン 牛乳	
えだまめ コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	たけのこ にんじん ねぎ にはら キャベツ きゅうり コーン えのきだけ たまねぎ チンゲンさい	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ	たまねぎ ビーマン パプリカ キャベツ きゅうり コーン にんじん パイン	
こめ かたくりこ あぶら さとう にはらさめ	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも こま こまあぶら	こめ かたくりこ あぶら さとう こまあぶら	こめ むぎ こまあぶら さとう こま じゃがいも	
<p>献立の見方</p> <p>副菜 ふくさい 主菜 しゅさい</p> <p>しゅよく 主食 しるもの 汁物</p> <p>エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)</p>				
<p>赤【1・2群】 主に体をつくるものになる食品</p> <p>緑【3・4群】 主に体の調子を整える食品</p> <p>黄【5・6群】 主にエネルギーのもとになる食品</p>				

※都合により献立や使用食材を変更する場合があります。