



日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄色の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小海藻	3群 おもにカロテン 緑黄色野菜	4群 おもにビタミンC その他の野菜果物	5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	脂質 (g) 食塩相当量(g)
										小学校	中学校
1 水	ごはん	○	チャアシャン豆腐 揚げぎょうざ(2こ) もやしの和え物	ふたにく あつあげ みそ ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぱん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	713 27.9 27.7 2.2	800 31.4 29.7 2.5
2 木	コッパン	○	ミネストローネ あじのパン粉焼き ポテトサラダ	ベーコン あじ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	にんにく たまねぎ だいこん セロリー キャバツ きゅうり コーン	コッパン マカロニ パンこ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら オリーブオイル	649 32.9 22.1 3.2	760 37.9 24.9 4.0
3 金	ごはん	○	夏野菜カレー マカロニと青大豆のサラダ 中野市のプラム	ふたにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャバツ きゅうり プラム	こめ おおむぎ じゃがいも マカロニ	ひまわりあぶら	681 24.4 21.5 2.1	785 27.9 24.2 2.5
6 月	七夕献立 ごはん	○	七夕そうめん汁 せかまぼこの天ぷら(小学校1こ、中学校2こ) 磯香和え 七夕ゼリー	とりにく なると かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり のり	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ なかがねぎ キャバツ はくさい もやし	こめ おおむぎ こんにやく てんぷら ゼリー	ひまわりあぶら	571 22.7 13.2 2.3	666 27.4 14.4 2.9
7 火	ごはん	○	トックスープ 豚肉とキムチの炒め物 白菜ナムル	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが がなしめじ はくさいキムチ はくさい きゅうり	こめ おおむぎ トックス さとう はるさめ	ごまあぶら ひまわりあぶら ごま	592 24.6 13.7 2.6	683 27.9 14.8 3.0
8 水	ごはん	○	辛味豆腐汁 焼きさばのごまだれかけ 切干大根と細切り昆布の煮物	ふたにく とうふ みそ さば ざつまあげ	ぎゅうにゅう こんが	にんじん にら	たまねぎ もやし キャバツ きりぼしだいこん	こめ おおむぎ でんぱん さとう	ごまあぶら ごま ひまわりあぶら	691 28.5 29.3 2.6	787 31.7 32.3 3.2
9 木	コッパン	○	ヘルシーポトフ なす入りミートパンネ わかめサラダ	ウインナー ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ だいこん キャバツ がなしめじ にんにく なす もやし きゅうり	コッパン じゃがいも マカロニ さとう	ひまわりあぶら	617 24.7 20.9 3.7	724 28.2 23.7 4.3
10 金	ごはん	○	みそけんちん汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 なめたけ和え	とりにく みそ とうふ こおりとうふ ふたにく	ぎゅうにゅう かんてん あおのり	にんじん	だいこん ごぼう なかがねぎ しょうが キャバツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも でんぱん さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	635 28.1 20.0 2.3	735 32.2 22.4 2.9
13 月	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 いかのねぎ塩焼き 梅ドレッシングサラダ	とりにく こおりとうふ いか	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく なかがねぎ キャバツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ こんにやく こんにやく さとう でんぱん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	588 28.6 15.4 2.7	679 32.9 16.8 3.1
14 火	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 肉しゅうまい(2こ) 春雨サラダ	ふたにく とうふ みそ にくしゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ エリンギ なす キャバツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぱん はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら	686 27.6 24.1 2.7	775 30.4 26.2 2.9
15 水	ひくシオ たすべん献立 ごはん	○	豚汁 いわしのかば焼き たくあん和え	ふたにく とうふ みそ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん なかがねぎ しょうが キャバツ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぱん	ひまわりあぶら ごまあぶら ごま	628 26.5 20.8 2.3	715 28.6 22.6 2.6
16 木	コッパン	○	キャバツのスープ煮 タンドリーチキン 大根とツナのサラダ	ウインナー とりにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ キャバツ だいこん きゅうり レモンかじゅう	コッパン じゃがいも	ひまわりあぶら	626 33.3 24.3 3.5	733 38.6 27.8 4.1
17 金	ごはん	○	とうがんのピリ辛汁 豚肉とパプリカの炒め物 もやしと枝豆のサラダ	とりにく あつあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ とうがん なかがねぎ しょうが にんにく たけのこ もやし えだまめ	こめ おおむぎ でんぱん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	597 29.4 19.1 2.5	688 33.9 21.3 2.9
21 火	食育の日 献立 ごはん	○	夏野菜のみそ汁 豚肉丼の具 梅肉和え	あぶらあげ みそ ふたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ なす なかがねぎ ごぼう えのきたけ キャバツ きゅうり うめ	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう	ひまわりあぶら	569 24.7 15.3 2.8	655 27.9 16.8 3.4
22 水	ごはん	○	中華コーンスープ タコライス(肉) タコライス(野菜) 粉チーズ(小袋)	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しいたけ コーン にんにく レタス	こめ おおむぎ でんぱん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	619 25.3 19.8 2.2	715 28.5 22.3 2.5
23 木	食パン	○	白菜とベーコンのスープ ポテトカットトマトグラタン かぼちゃサラダ ノンエッグマヨネーズ(小袋)	ベーコン ポテトカットマ トグラタン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ はくさい えのきたけ コーン きゅうり	しよくパン はるさめ	ノンエッグマヨネ ーズ	732 21.5 34.1 3.1	901 24.7 42.4 3.8
24 金	ごはん	○	かみなり汁 ちくわチーズフライ くずきりの中華和え	とりにく あぶらあげ とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	ごぼう はくさい だいこん きゅうり キャバツ	こめ おおむぎ こんにやく こむぎこ パンこ くずきり さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	653 25.7 20.5 2.6	768 30.7 23.2 3.3

※ごはんは大麦入りです。

※食材の関係で献立を変更する場合があります。

7月 食育だより

給食センターのホームページはコチラから。
献立表も見られます。
給食の写真もあります！



今月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“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、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心が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、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

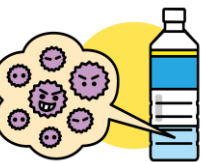
のどが渇いたと感じる前に飲む



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。

朝ごはんを欠かさず食べる

夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



栄養のバランスも意識してみましょう。



熱中症対策にはこんなことも…

★暑さを避けつつ暑さに慣れる！

室内ではエアコンを利用し、外出する際には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、暑さに体を慣れさせることも大切です。



お風呂はゆったり湯船につかって汗をかく



きゅうりのヒミツ



きゅうりのよさを知っておいしく食べましょう。



給食メニューの紹介

材料(4人分)

- ・キャベツ 100g
- ・きゅうり 50g
- ・にんじん 15g
- ・糸寒天 2g
- ・なめたけ 40g
- ・塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは5ミリ幅の細切り、きゅうりは厚さ3ミリの小口切り、にんじんは3ミリ幅の千切りにする。
- ② ①の野菜をゆでて冷やし、水気を切る。糸寒天は水で戻し、水気を切る。
- ③ ②をなめたけ、塩、しょうゆで和える。



※給食用の分量・味付けになっています。ご家庭に合わせて作りやすい分量に変更してください。