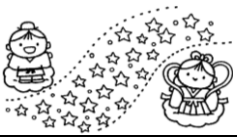
令和4年度

7月よていこんだてひょう



中野市北部学校給食センター
ＴＥＬ 0269-23-3356
ＦＡＸ 0269-23-3354

月目標：暑さに負けない食事をしよう。

日 曜日	主食	牛乳	おかず	赤の食品 血や肉になる 1群 たんぱく質 魚肉卵豆腐	2群 無機質 牛乳小魚海藻	緑の食品 体の調子を整える 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	黄色の食品 熱や力のもとになる 5群 糖質 穀物芋類砂糖	6群 脂肪 あぶら脂・種実類	栄養価 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 金	ごはん	○	たけのこ汁 竹輪のカレー揚げ（２コ） きのこサラダ	ツナ とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　たけのこ ながねぎ　レタス コーン　きゅうり ぶなしめじ　もやし	こめ　おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら ごまあぶら	608 23.1 19.4 2.6	717 27.4 22.0 3.2
4 月	**七夕献立** ごはん	○	そうめん汁 笹かまぼこのマヨネーズ焼き（２コ） 春雨サラダ　七夕デザート	とりにく うおめん はんぺん ささかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	えのきたけ ぶなしめじ きゅうり キャベツ こんにゃく	こめ　おおむぎ はるさめ さとう たなばたデザート	ノンエッグマヨネーズ ひまわりあぶら ごまあぶら	598 25.3 14.1 3.0	695 30.8 15.3 3.7
5 火	ごはん	○	野菜いっぱいスープ ハンバーグ和風ソース こんにゃくとわかめのサラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ぶなしめじ　レタス キャベツ たまねぎ　きゅうり こんにゃく えのきたけ	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら	599 22.8 20.3 2.3	710 26.9 23.9 2.9
6 水	ごはん	○	みそけんちん汁 とびうおの竜田揚げ 切り干し大根と昆布の煮物	とりにく ちくわ　とうふ あぶらあげ みそ　とびうお さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	だいこん ごぼう しょうが きりぼしだいこん こんにゃく	こめ　おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	608 27.6 17.9 2.7	703 31.9 19.8 3.2
7 木	コッペパン	○	ミネストローネ オムレツの豆乳ソース かぼちゃサラダ・マヨネーズ	ベーコン プレーンオムレツ とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ かぼちゃ	たまねぎ　セロリー キャベツ ぶなしめじ コーン　きゅうり にんにく	コッペパン じゃがいも マカロニ こめこ	ひまわりあぶら ノンエッグマヨネーズ	639 25.1 24.1 3.4	717 27.9 26.0 3.7
8 金	ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 ししゃもの南蛮だれがけ 切干大根のごま酢和え	とりにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん いんげん	たまねぎ ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり　しょうが	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら すりごま	635 30.3 19.4 2.5	736 35.3 22.2 2.9
11 月	ごはん	○	白菜と肉団子のスープ 豚肉とパプリカの炒め物 ごまドレッシングサラダ	にくだんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ ピーマン	はくさい　ながねぎ たけのこ　レタス キャベツ　きゅうり にんにく しょうが	こめ　おおむぎ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ひまわりあぶら すりごま	619 26.1 21.1 2.5	713 29.5 23.7 3.0
12 火	ごはん	○	チャアシャン豆腐 蒸しぎょうざ（２コ） もやしのナムル	ぶたにく みそ あつあげ ぎょうざ	ぎゅにゅう	にんじん にら	たまねぎ　たけのこ もやし　きゅうり にんにく しょうが	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	657 29.7 22.0 2.4	746 33.4 24.1 2.8
13 水	ごはん	○	夏野菜のみそ汁 アジの野菜あんかけ ゆかり漬け	あぶらあげ みそ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	たまねぎ　なす ほししいたけ もやし　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら	623 26.8 19.5 2.5	723 30.7 21.8 2.8
14 木	コッペパン	○	ヘルシーポトフ なす入りミートペンネ 大根サラダ	ウィンナー ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ　だいこん キャベツ　なす ぶなしめじ きゅうり　にんにく レモンかじゅう	コッペパン じゃがいも マカロニ	ひまわりあぶら	634 24.9 23.0 3.3	743 28.5 26.2 3.9
15 金	**食育の日** **献立** ごはん	○	夏野菜カレー 小松菜とひじきのサラダ プラム	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ こまつな	たまねぎ　なす ズッキーニ　りんご キャベツ　コーン にんにく　しょうが プラム	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	639 21.4 17.8 1.9	740 24.5 19.8 2.3
19 火	ごはん	○	豆腐のみそ汁 豚肉丼の具 たくあん和え	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ　ながねぎ ぶなしめじ キャベツ　きゅうり たくあんづけ えのきたけ　しらたき	こめ　おおむぎ さとう	すりごま ごまあぶら	586 26.9 17.4 2.7	678 30.5 19.4 3.2
20 水	ごはん	○	辛味豆腐汁 鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮 もやしと枝豆のサラダ	ぶたにく とうふ みそ こおりどうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん	たまねぎ もやし キャベツ えだまめ しょうが	こめ　おおむぎ でんぷん さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	634 29.9 21.7 2.5	733 34.2 24.8 2.8
21 木	コッペパン	○	レタスとトマトのスープ タンドリーチキン 糸寒天のサラダ	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト かんてん	トマト にんじん	たまねぎ　コーン ぶなしめじ レタス　だいこん きゅうり	コッペパン マカロニ	ひまわりあぶら	608 28.2 25.4 3.6	701 31.7 28.3 4.1
22 金	ごはん	○	ポテトスープ いかのマリネ 梅ドレッシングサラダ	ベーコン いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも でんぷん さとう	ひまわりあぶら	599 24.2 19.0 2.3	692 27.5 21.3 2.6
25 月	**ひくシオ** **たすベジ献立** ごはん	○	沢煮椀 サバのごまだれかけ 変わりおひたし	ぶたにく あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ もやし キャベツ	こめ　おおむぎ さとう でんぷん	すりごま	638 27.3 26.4 2.1	741 31.1 30.0 2.6
26 火	ごはん	○	春雨スープ タコライス(肉)　タコライス(野菜) 粉チーズ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん トマト	えのきたけ たまねぎ はくさい ながねぎ レタス　にんにく	こめ　おおむぎ はるさめ さとう	ひまわりあぶら	587 25.4 18.4 2.0	680 29.1 20.6 2.4

※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。

食育だより 7月

～今月の目標～
暑さに負けない食事をしよう

夏の食生活

暑いからと言って冷たいジュースやアイスクリームばかり食べることはありませんか？暑くてもしっかり食事をとらないと栄養がかたよってしまい体調がくずれ、疲れて動けなくなってしまいます。これが「夏バテ」です。

夏バテを防ぐために

しっかり食べよう 朝ごはん

朝食は一日の活動源。ご飯にふりかけだけ、パンとコーヒーだけという内容では十分とは言えません

のどが乾いたら麦茶や牛乳を飲もう

糖分の多い飲み物は余計喉が乾いたり食欲がなくなったりします。

色の濃い野菜を食べよう

不足しがちな野菜をしっかりとりましょう。色の濃い野菜は脂に溶けるビタミンを多く含んでいるので炒め物などがいいですね。

卵・肉・魚などのたんぱく質をしっかりとろう

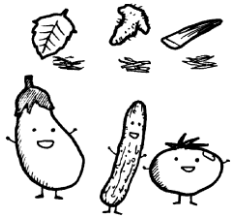
そうめんやざるそばなどを食べる時はたんぱく質も忘れずとりましょう

発育ざかりの子どもたちは、1回1回の食事が「からだづくり」につながっています。

食欲を増すためのポイント

夏の暑い日が続くと、睡眠不足や、胃酸の分泌が低下するなどの理由で、食欲が衰えてしまいます。こうした時こそ、食事づくりにちょっとした工夫をして食欲を増すようにしましょう。

夏野菜プラス香味野菜



ナス、キュウリ、トマト、インゲンなどの夏野菜にしょうが、みょうが、しそなどの香味野菜をきざんだものを少量加えてアクセントをつけます。

酸味を利用

焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、お浸しなどにレモンの絞り汁をかけます。

カレー粉やガーリックを上手に使用

野菜炒めにカレー粉を加えて味を整えたり、炒め物、焼き物の下味にガーリックを加えます。

水分補給を見直しましょう

人間の体の約６５～７０％は水分です。体の中では毎日、食事などからとりいれる水分と汗などで体から出てゆく水分との割合を一定に保とうとしています。このバランスがくずれると体温調節がきかなくなるなど、命に関わる事態が起きてしまうのです。

食事から

水分は汁物をはじめ、ごはんやおかずにも含まれているので、3度の食事からもかなりの量をとることができます。特に汗をかいた時は、みそ汁やスープ類などの汁物からミネラルを補給しましょう。

スポーツ時は

運動をして大量の汗をかいた時は、頻繁に水分を補給することが大切です。汗で失ったミネラルを補給するために、スポーツドリンクは適しています。ただ、糖分も含まれているので飲みすぎないように。

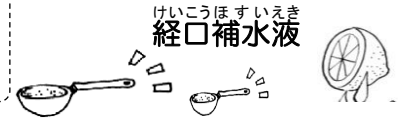
飲み物から水分をとる事ばかり考えず、3度の食事をきちんと食べて食事からもしっかり水分をとるなど、上手に水分補給をしましょう。

水分 補給 どんなものを飲めばいいの？

通常の水分 補給は、水で十分です。冷たい清涼 飲料水は口当たりがよく、実際より甘さを感じにくくなります。たくさん飲むことで、むし歯や肥満の原因になってしまうので注意しましょう。

経口 補水液は市販もされていますが簡単に作ることができるので、夏のスポーツ時などたくさん汗をかくときには良いと思います。ただ、家庭で作ったものは、食中毒を防ぐ意味からも冷蔵庫で保存し、その日のうちに飲みきるようにしましょう。また、経口 補水液を入れておく容器も、雑菌などが繁殖しないよう十分 気をつけましょう。

手作りで作ってみよう 経口補水液



砂糖 20～40g　塩 3g　レモン果汁 1/2個分

水1L
（一度沸騰させた湯冷ましが良いです）

透明になるまでよくかき混ぜる

こまめな水分補給で脱水を防ごう

わたしたちの体は暑さや運動などによって体温が上がると、汗をかいて体温が上がりすぎないように調整しています。

汗をかくことによって失われた水分を補給しないままでいると、脱水状態になってしまいます。脱水がすすむと、体温を調節する働きや運動機能が低下したり、熱中症になったりしてしまいます。脱水を防ぐために、こまめに水分を補給しましょう。

きゅうり・トマトなどの夏野菜でも水分補給ができますよ！