

令和6年度



7月よていこんだてひょう



中野市南部学校給食センター

TEL 0269-22-3555

FAX 0269-23-1223

月目標

暑さに負けない食事をしよう。

日曜	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		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	1食分 (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小中
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実		
1月	ごはん	○	キャベツの豚汁 飛び魚の竜田揚げ 切り干し大根と昆布の煮物	ぶたにく とうふ とひうお さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん しいたけ きりぼしだいこん	キャベツ ながねぎ じゃがいも こんにゃく さとう	ひまわりあぶら	701	879
2火	コッペパン	○	かぼちゃポタージュ 鶏肉のワインソース レタスのサラダ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう かんてん スキムミルク なまクリーム	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しょうが キャベツ レタス	コーン にんにく きゅうり	コッペパン さとう でんぶ	754	880
3水	★ひくシオ たすべシ立 ごはん	○	肉じゃが あじのごまだれかけ 大根の和風サラダ	ぶたにく あじ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	だいこん キャベツ	ひまわりあぶら ごま	606	702
4木	ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁 鶏肉唐揚げ ひじきの五目煮	あぶらあげ みそ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん にんにく	えのきだけ しょうが	ひまわりあぶら	629	731
5金	ごはん	○	夏野菜カレー 青大豆と米粉マカロニのサラダ	とりにく あおだいず ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく なす りんご きゅうり	たまねぎ スッキーニ キャベツ メロン	ひまわりあぶら	680	783
8月	★セタ立 ごはん	○	セタそうめん汁 星のハンバーグ和風ソース 海藻サラダ セタデザート	とりにく ハンバーグ なると	ぎゅうにゅう かんてん かいそう	にんじん オクラ	たまねぎ キャベツ だいこん	はくさい きゅうり	ひまわりあぶら	583	700
9火	コッペパン	○	ポテトスープ 焼きフランク ツナサラダ	とりにく フランクフルト ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ だいこん レタス	はくさい きゅうり レモン	コッペパン さとう じゃがいも でんぶ	713	828
10水	ごはん	○	ワンタンスープ 豚肉とピーマンの炒め物 中野市のプラム	とりにく なると ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく だけのこ プラム	はくさい しょうが もやし	ひまわりあぶら	603	695
11木	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 ちくわかば焼き(2個) 磯香あえ	とうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ	こまつな	たまねぎ あおし しょうが もやし	だいこん ながねぎ はくさい	ひまわりあぶら	600	685
12金	ごはん	○	ヘルシーポトフ タコライスの具(タコミート) タコライスの具(生野菜)	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ エリンギ	だいこん にんにく レタス	ひまわりあぶら	609	707
16火	ごはん	○	冬瓜のピリ辛汁 プルコギ 冷凍みかん	とりにく あつあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にら ピーマン	たまねぎ にんにく もやし	どうがん しめじ みかん	ひまわりあぶら ごま	625	723
17水	★食育の日献立 ごはん	○	かきたま汁 豚肉と凍り豆腐の揚げ煮 やたら漬	とりにく だまこ ぶたにく こおりとうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん あおし ぼたんこしょう	たまねぎ しめじ はくさい しょうが なす だいこんみそづけ	えのきだけ エリンギ ながねぎ きゅうり みょうが	ひまわりあぶら	669	780
18木	ごはん	○	麻婆豆腐 ショウロンボウ(2個) きゅうりの香りあえ	ぶたにく とうふ みそ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たまねぎ だけのこ きゅうり	にんにく しいたけ ながねぎ キャベツ	ひまわりあぶら ごまあぶら	680	763
19金	ナン	○	野菜スープ キーマカレー 枝豆サラダ	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく えだまめ きゅうり	はくさい しょうが もやし りんご	ひまわりあぶら	612	705
22月	ごはん	○	春雨スープ ビビンバ(肉) ビビンバ(野菜)	とりにく ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい だけのこ だいこん	えのきだけ にんにく きゅうり もやし	ひまわりあぶら ごまあぶら	603	703
23火	まるパン	○	米粉マカロニのスープ 手作りソースのいかフライ ひじきとレタスのサラダ	とりにく いか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ	キャベツ レタス	ひまわりあぶら	673	786

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 7月16日(火)です。

※ 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

令和6年度
7月号

(毎月19日は食育の日)



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



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、特に気をつ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
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

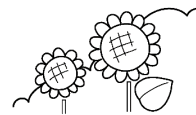
コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒に取る

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増え、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。

夏ばてを防ぐ! 食事ポイント



- 偏った食事をしない**
あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をしましょう。
- ビタミンB群、Cを多く**
夏ばて予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。
- 冷たいものを食べすぎない**
胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

見直そう! 間食のとり方

食べる内容を考えよう

食べる量を考えよう

時間を決めて食べよう

食べる内容は、食事で不足しがちな栄養素(カルシウム、鉄など)を含む食品をとり入れるとよいでしょう。市販品を利用する場合は、脂質、塩分、糖分のとりすぎに気をつけましょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、ただただ食べずに時間を決めましょう。

～豚肉とピーマンの炒め物～

〈材料(4人分)〉

ごま油 小さじ1 にんにく 2g しょうが 2g 豆板醤 少々 豚肉(細切り) 180g
もやし 100g ピーマン(せん切り) 60g にんじん(せん切り) 40g A(砂糖 大さじ1
みそ 小さじ2 みりん 大さじ1/2 しょうゆ 5 小さじ1)

〈作り方〉

- ①ごま油でおろしたにんにく、しょうが、豆板醤、豚肉を炒め、野菜も入れ炒める。
- ②①に火が通ったらAの調味料を入れ、でん粉を入れ仕上げる。

※たけのこやパプリカを入れてもいいですね。