令和６年度

７月よていこんだてひょう

月目標…暑さに負けない食事をしよう

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

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	赤の食品 血や肉になる 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	緑の食品 体の調子を整える 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	黄色の食品 熱や力のもとになる 6群 脂肪 あぶら脂・種実類	栄養価 エネルギー（kcal）	栄養価 たんぱく質（g）	栄養価 脂質（g）	栄養価 食塩相当量（g）	小学校	中学校
1 月	ごはん	○	じゃがいものそぼろ汁 焼きさばおろしがけ 梅ドレッシングサラダ	とりにく さば	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　たまねぎ だいこん　キャベツ きゅうり　うめ	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	エネルギー	654	756			
										たんぱく質	26.2	29.8			
										脂質	26.1	29.6			
										食塩相当量	2.5	2.9			
2 火	ごはん	○	なす入り麻婆豆腐 肉しゅうまい（2コ） 春雨サラダ	ぶたにく とうふ　みそ 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 きゅうり　キャベツ	こめ　おおむぎ でんぷん はるさめ さとう	ごまあぶら ひまわりあぶら	エネルギー	684	773			
										たんぱく質	28.9	31.7			
										脂質	23.3	25.4			
										食塩相当量	2.4	2.6			
3 水	ごはん	○	とうがんのピリ辛汁 ちくわのかば焼き（2コ） ゆかり大根	あぶらあげ かまぼこ やきちくわ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ とうがん だいこん きゅうり	こめ おおむぎ でんぷん さとう	ひまわりあぶら しろいりごま	エネルギー	566	662			
										たんぱく質	20.2	23.7			
										脂質	15.8	17.5			
										食塩相当量	3.2	3.9			
4 木	コッペパン	○	押し麦入り野菜スープ ポテトカップグラタントマト まめまめサラダ	ベーコン だいず ポテトカップグラタン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり	こっぺぱん じゃがいも おしむぎ さとう	ひまわりあぶら	エネルギー	635	778			
										たんぱく質	24.1	27.9			
										脂質	23.9	29.3			
										食塩相当量	3.1	3.6			
5 金	ごはん	○	ごま豚汁 とびうおの竜田揚げ おかか和え	ぶたにく とうふ　みそ とびうお かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん　ごぼう ながねぎ　しょうが もやし　はくさい	こめ　おおむぎ じゃがいも こんにゃく でんぷん こめこ	ひまわりあぶら しろすりごま ねりごま	エネルギー	582	680			
										たんぱく質	25.7	31.4			
										脂質	17.1	19.3			
										食塩相当量	1.9	2.3			
8 月	七夕献立 ごはん	○	七夕そうめん汁 笹かまぼこの磯部揚げ（2コ） ツナびたし　七夕デザート	とりにく うおめん はんぺん ささかまぼこ ツナフレーク	ぎゅうにゅう あおのりこ わかめ	にんじん みずな	えのきたけ ぶなしめじ はくさい もやし	こめ　おおむぎ サラダこんにゃく てんぷらこ たなばたデザート	ひまわりあぶら ごまあぶら	エネルギー	632	737			
										たんぱく質	27.1	32.2			
										脂質	16.5	18.3			
										食塩相当量	2.7	3.3			
9 火	ごはん	○	ハヤシシチュー 大根とツナのサラダ 中野市産プラム	ぶたにく ツナフレーク	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　しょうが たまねぎ　ぶなしめじ だいこん　きゅうり キャベツ　プラム レモンかじゅう	こめ　おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら	エネルギー	658	758			
										たんぱく質	22.7	25.6			
										脂質	22.4	25.2			
										食塩相当量	2.3	2.8			
10 水	ごはん	○	夏野菜のみそ汁 いかのねぎ塩焼き 細切り昆布の炒め煮	あぶらあげ みそ　いか とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	たまねぎ　なす しょうが　にんにく ながねぎ	こめ　おおむぎ じゃがいも さとう さつまいも こんにゃく	ごまあぶら しろすりごま ひまわりあぶら	エネルギー	550	635			
										たんぱく質	27.3	30.7			
										脂質	13.4	14.6			
										食塩相当量	2.7	3.0			
11 木	食パン	○	ヘルシーポトフ なす入りミートペンネ わかめサラダ	ウィンナー ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ　だいこん キャベツ　ぶなしめじ にんにく　なす もやし　きゅうり	しょくパン じゃがいも マカロニ さとう	ひまわりあぶら	エネルギー	660	756			
										たんぱく質	25.5	29.0			
										脂質	22.4	25.1			
										食塩相当量	4.0	4.3			
12 金	ごはん	○	五目うま煮 ししゃもの南蛮だれ（2尾） たくあん和え	とりにく こおりどうふ やきちくわ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	だいこん　ごぼう たけのこ ほししいたけ ながねぎ　キャベツ たくあん　きゅうり	こめ　おおむぎ こんにゃく さとう	ひまわりあぶら しろすりごま ごまあぶら	エネルギー	621	721			
										たんぱく質	32.2	37.6			
										脂質	14.9	16.6			
										食塩相当量	2.7	3.2			
16 火	ごはん	○	辛味豆腐汁 豚肉とキムチの炒め物 白菜ナムル	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ　ぶなしめじ キャベツ　にんにく しょうが　たけのこ もやし　はくさいキムチ はくさい　きゅうり	こめ　おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ひまわりあぶら しろいりごま	エネルギー	574	661			
										たんぱく質	24.1	27.2			
										脂質	17.0	19.0			
										食塩相当量	2.7	3.2			
17 水	ひくシオ たすベジ献立 ごはん	○	具だくさんみそ汁 あじの野菜あんかけ キャベツの浅漬け	ぶたにく あつあげ みそ　あじ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	だいこん　ごぼう ながねぎ　もやし ほししいたけ たまねぎ　キャベツ きゅうり	こめ　おおむぎ じゃがいも こんにゃく でんぷん さとう　こめこ	ごまあぶら ひまわりあぶら	エネルギー	645	746			
										たんぱく質	29.5	33.8			
										脂質	20.3	22.7			
										食塩相当量	2.2	2.6			
18 木	ココア パン	○	キャベツのスープ煮 タンドリーチキン かぼちゃサラダ	ウィンナー とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ	たまねぎ キャベツ きゅうり	ココアパン じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	エネルギー	757	876			
										たんぱく質	30.5	34.3			
										脂質	32.7	36.7			
										食塩相当量	3.7	4.3			
19 金	ごはん	○	夏野菜カレー マカロニと青大豆のサラダ メロン（1/12コ）	ぶたにく あおだいず ツナフレーク	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 キャベツ　きゅうり メロン	こめ　おおむぎ じゃがいも マカロニ	ひまわりあぶら	エネルギー	703	807			
										たんぱく質	25.2	28.7			
										脂質	20.9	23.6			
										食塩相当量	2.1	2.5			
22 月	食育の日 献立 ごはん	○	すいとん汁 卵焼ききのこだれ ころころきゅうり	ぶたにく あぶらあげ みそ あつやきたまご	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ　だいこん ごぼう　えのきたけ はくさい　きゅうり しょうが	こめ　おおむぎ すいとん さとう でんぷん	ごまあぶら	エネルギー	615	710			
										たんぱく質	24.0	27.4			
										脂質	16.1	17.6			
										食塩相当量	3.1	3.8			
23 火	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	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう パルメザンチーズ	にんじん トマト	たまねぎ きくらげ　コーン ながねぎ　にんにく レタス	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	エネルギー	619	714			
										たんぱく質	25.2	28.4			
										脂質	19.8	22.3			
										食塩相当量	2.2	2.5			
24 水	ごはん	○	かみなり汁 ツナとチーズの春巻き キャベツサラダ	とりにく とうふ　みそ あぶらあげ ツナフレーク	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	ごぼう　はくさい ながねぎ　たまねぎ キャベツ　きゅうり	こめ　おおむぎ こんにゃく はるさめ はるまきのかわ	ひまわりあぶら ノンエッグ マヨネーズ	エネルギー	711	825			
										たんぱく質	27.4	31.5			
										脂質	31.7	36.3			
										食塩相当量	2.3	2.7			

※ごはんは大麦入りです。

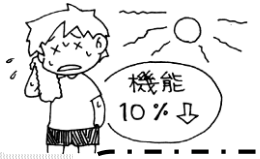
※食材の関係で献立を変更する場合があります。

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

暑さに負けないためにも規則正しい食生活を



夏は高温多湿なので体の機能が約10%も低下します。食欲も減退　気味になるので次のポイント1～5を守るように心がけましょう。

ポイント1

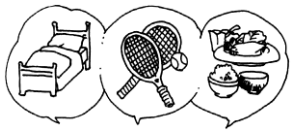
水分の補給は牛乳か　麦茶で！

ジュース、コーラなどはひかえめに。

ポイント2

十分な休養、　適度な運動、そして規則正しい食生活。

これが暑い夏を乗り切るための条件です。



ポイント3

朝食は午前中のエネルギー源です。必ず食べましょう。

たんぱく質、ビタミン類も忘れずに。

ポイント4

香辛料、酸味、盛り付けを工夫して食欲の増進を。

油を利用して少量でも栄養の確保を。

ポイント5

野菜を多く食べましょう。

ピーマン、にんじんなどの緑黄色　野菜を多く食べるよう心がけましょう。

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。
給食の写真もあるよ！

夏の飲み物。　なにを飲みますか？

冷たい飲み物がおいしい季節です。汗をかいた分、水分を補給する必要もありますが、甘いジュースや清涼　飲料水などはたくさんの糖分が含まれています。よく冷やすと甘さを感じにくくなるため気付かないうちにたくさんの糖分をとることになってしまいます。

スポーツ飲料も同じこと。意外とたくさんの糖分が含まれています。

のどが渇いた時にはできるだけ糖分の入っていない麦茶や牛乳などで水分をとるのがよいでしょう。

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いけ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人は、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。

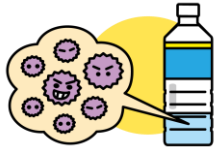
水分補給のポイント

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。

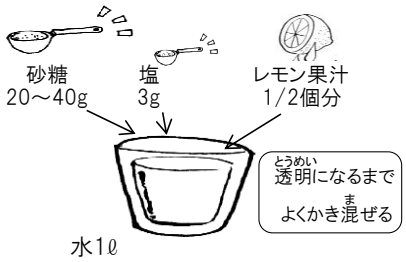
水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

手作りで作ってみよう！　経口補水液

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ます。たくさん汗をかく時にはよいと思います。

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充分気をつけましょう。



（一度沸騰させた湯冷ましが良いです）

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。

7/7七夕「そうめん」に込める願い

七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い無病息災を願う風習があります。これは中国の伝説と食べ物に由来するもので、もともとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。