



月目標：暑さに負けない食事をしよう

| 日<br>曜  | 主<br>食                       | 牛<br>乳 | おかず                                        | 赤の食品<br>血や肉になる                              |                        | 緑の食品<br>体の調子を整える               |                                                                | 黄色の食品<br>熱や力のもとになる                       |                           | 栄養価                                              |                            |
|---------|------------------------------|--------|--------------------------------------------|---------------------------------------------|------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|
|         |                              |        |                                            | 1群<br>たんぱく質<br>魚卵卵豆腐                        | 2群<br>無機質<br>牛乳小魚海藻    | 3群<br>おもにカロテン<br>緑黄色野菜         | 4群<br>おもにビタミンC<br>その他の野菜果物                                     | 5群<br>糖質<br>穀物芋類砂糖                       | 6群<br>脂肪<br>あぶら脂・種実類      | エネルギー (kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>脂質 (g)<br>食塩相当量 (g) | 小学校 中学校                    |
| 1<br>火  | ごはん                          | ○      | 辛味豆腐汁<br>鶏肉と凍り豆腐の揚げ煮<br>もやしと枝豆のサラダ         | ぶたにく<br>とうふ みそ<br>こおりとうふ<br>とりにく            | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら                     | たまねぎ もやし<br>キャベツ<br>えだまめ                                       | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>さとう                | ごまあぶら<br>ひまわりあぶら          | 634<br>29.9<br>21.7<br>2.5                       | 733<br>34.2<br>24.8<br>2.8 |
| 2<br>水  | ごはん                          | ○      | 五目うま煮<br>ししゃもの南蛮だれ (2尾)<br>たくあん和え          | とりにく<br>こおりとうふ<br>ちくわ                       | ぎゅうにゅう<br>ししゃも         | にんじん<br>さやいんげん                 | だいこん ごぼう<br>ただのこ<br>ながねぎ<br>たくあん<br>ぎゅうり                       | こめ<br>おおむぎ<br>こんにやく<br>さとう               | ひまわりあぶら<br>ごま<br>ごまあぶら    | 621<br>32.2<br>14.9<br>2.7                       | 706<br>35.5<br>15.7<br>3.1 |
| 3<br>木  | コッパ<br>パン                    | ○      | ヘルシーポトフ<br>なす入りミートパンネ<br>わかめサラダ            | ウィンナー<br>ぶたにく                               | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん<br>ピーマン                   | たまねぎ だいこん<br>キャベツ ぶなしめじ<br>にんにく なす<br>もやし きゅうり                 | コッパパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>さとう            | ひまわりあぶら                   | 645<br>24.9<br>22.0<br>3.8                       | 756<br>29.0<br>25.1<br>4.3 |
| 4<br>金  | 食育の日<br>献立<br>ごはん            | ○      | 夏野菜カレー<br>マカロニと青大豆のサラダ<br>中野市のプラム          | ぶたにく<br>あおだいず<br>ツナフレーク                     | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>トマト<br>ピーマン<br>がぼちゃ    | にんにく しょうが<br>たまねぎ なす<br>スッキーニ りんご<br>キャベツ きゅうり<br>プラム          | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>マカロニ              | ひまわりあぶら                   | 681<br>24.4<br>21.5<br>2.1                       | 785<br>27.9<br>24.2<br>2.5 |
| 7<br>月  | 七夕献立<br>ごはん                  | ○      | そうめん汁<br>笹かまぼこの磯辺揚げ (2コ)<br>ツナびたし          | とりにく<br>うおめん<br>はんぺん<br>ささかまぼこ<br>ツナフレーク    | ぎゅうにゅう<br>あおのりこ<br>わかめ | にんじん<br>みずな                    | えのきたけ ぶなしめじ<br>はくさい もやし                                        | こめ<br>おおむぎ<br>サラダこんにやく<br>でんぶん           | ひまわりあぶら<br>ごまあぶら          | 602<br>27.5<br>16.7<br>2.7                       | 689<br>30.3<br>18.5<br>3.0 |
| 8<br>火  | ごはん                          | ○      | 凍り豆腐のみそ汁<br>豚肉丼の具<br>まめまめサラダ               | あぶらあげ<br>こおりとうふ<br>みそ ぶたにく<br>だいず           | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん                           | たまねぎ えのきたけ<br>ながねぎ ぶなしめじ<br>えだまめ キャベツ<br>きゅうり                  | こめ<br>おおむぎ<br>しらたき<br>さとう                | ひまわりあぶら                   | 623<br>30.1<br>20.1<br>2.4                       | 720<br>34.5<br>22.5<br>2.9 |
| 9<br>水  | ごはん                          | ○      | 五目汁<br>さばのごまだれがけ<br>キャベツのおひたし              | とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>さば                  | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな                   | ぶなしめじ<br>もやし<br>キャベツ                                           | こめ<br>おおむぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん       | ごま<br>ごまあぶら               | 661<br>30.6<br>27.7<br>2.1                       | 736<br>33.3<br>28.8<br>2.4 |
| 10<br>木 | コッパ<br>パン                    | ○      | ミネストローネ<br>オムレツの豆乳ソース<br>かぼちゃサラダ           | ベーコン<br>オムレツ<br>とうにゅう                       | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>トマト<br>パセリ<br>がぼちゃ     | にんにく たまねぎ<br>セロリー キャベツ<br>ぶなしめじ コーン<br>きゅうり                    | コッパパン<br>じゃがいも<br>マカロニ<br>こめ             | ひまわりあぶら<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ | 644<br>23.7<br>23.7<br>3.3                       | 740<br>26.4<br>26.3<br>3.8 |
| 11<br>金 | ごはん                          | ○      | 臭だくさん汁<br>豚肉とパプリカの炒め物<br>ごまドレッシングサラダ       | とりにく<br>とうふ<br>ぶたにく みそ                      | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>こまつな<br>あかパプリカ<br>ピーマン | だいこん しょうが<br>にんにく だけのこ<br>レタス キャベツ<br>きゅうり                     | こめ<br>おおむぎ<br>こんにやく<br>さとう<br>でんぶん       | ごまあぶら<br>ひまわりあぶら<br>ごま    | 558<br>25.8<br>17.8<br>2.0                       | 642<br>29.4<br>19.7<br>2.5 |
| 14<br>月 | ごはん                          | ○      | 白菜のみそ汁<br>鮭のソルトレモンソース<br>わかめとツナのサラダ        | あぶらあげ<br>みそ<br>さけ<br>ツナフレーク                 | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん                           | はくさい だいこん<br>えのきたけ ながねぎ<br>しょうが<br>レモンかじゅう<br>キャベツ もやし<br>きゅうり | こめ<br>おおむぎ<br>さとう                        | ひまわりあぶら                   | 567<br>29.1<br>16.7<br>2.3                       | 655<br>33.3<br>18.5<br>2.7 |
| 15<br>火 | 高社中<br>家庭科考案<br>献立<br>ごはん    | ○      | なす入り麻婆豆腐<br>ショウロンボウ (2コ)<br>海藻サラダ          | ぶたにく<br>とうふ<br>みそ<br>ショウロンボウ                | ぎゅうにゅう<br>かいそう         | にんじん<br>にら                     | しょうが<br>たまねぎ<br>エリンギ<br>だいこん<br>キャベツ                           | にんにく<br>ただのこ<br>なす<br>きゅうり               | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん<br>さとう | 669<br>25.4<br>24.7<br>2.7                       | 775<br>28.8<br>28.1<br>3.1 |
| 16<br>水 | ごはん                          | ○      | みそけんちん汁<br>トビウオの竜田揚げ<br>切り干し大根と昆布の煮物       | とりにく<br>あぶらあげ<br>とうふ ちくわ<br>みそ とびう<br>さつまあげ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ          | にんじん<br>さやいんげん                 | だいこん<br>ごぼう<br>しょうが<br>きりぼしだいこん                                | こめ<br>おおむぎ<br>こんにやく<br>じゃがいも<br>でんぶん さとう | ごまあぶら<br>ひまわりあぶら          | 608<br>27.6<br>17.9<br>2.7                       | 698<br>30.9<br>19.8<br>3.2 |
| 17<br>木 | ココア<br>パン                    | ○      | キャベツのスープ煮<br>タンドリーチキン<br>大根サラダ             | ウィンナー<br>とりにく                               | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト        | にんじん                           | たまねぎ キャベツ<br>だいこん きゅうり<br>レモンかじゅう                              | ココアパン<br>じゃがいも<br>さとう                    | ひまわりあぶら                   | 725<br>29.3<br>32.8<br>3.7                       | 843<br>33.7<br>38.0<br>4.3 |
| 18<br>金 | ごはん                          | ○      | 冬瓜のそぼろ煮<br>ちくわのかば焼き (2コ)<br>梅ドレッシングサラダ     | とりにく<br>こおりとうふ<br>ちくわ                       | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>さやいんげん                 | しょうが たまねぎ<br>とうがん キャベツ<br>きゅうり うめ                              | こめ<br>おおむぎ<br>さとう<br>でんぶん                | ひまわりあぶら<br>ごま             | 630<br>25.1<br>20.3<br>3.1                       | 723<br>27.6<br>22.6<br>3.5 |
| 22<br>火 | ひくシオ<br>たすベジ献立<br>ごはん        | ○      | 春雨スープ<br>タコライス (肉) タコライス (野菜)<br>粉チーズ (小袋) | ぶたにく                                        | ぎゅうにゅう<br>ハルメザンチー<br>ス | にんじん<br>トマト                    | えのきたけ たまねぎ<br>はくさい ながねぎ<br>にんにく レタス                            | こめ<br>おおむぎ<br>マロニー<br>さとう                | ひまわりあぶら                   | 602<br>25.9<br>19.6<br>2.0                       | 693<br>29.4<br>21.9<br>2.4 |
| 23<br>水 | 高社中<br>家庭科考案<br>献立<br>わかめごはん | ○      | かきたま汁<br>山賊焼き<br>こんにやくサラダ                  | なると<br>たまご<br>とりにく                          | ぎゅうにゅう                 | にんじん                           | たまねぎ はくさい<br>えのきたけ ながねぎ<br>しょうが にんにく<br>りんご キャベツ<br>だいこん きゅうり  | こめ<br>おおむぎ<br>でんぶん さとう<br>サラダこんにやく       | ひまわりあぶら                   | 612<br>28.4<br>18.1<br>3.2                       | 710<br>32.3<br>20.2<br>3.8 |
| 24<br>木 | 食パン                          | ○      | コンソメスープ<br>かぼちゃのグラタン<br>糸寒天のサラダ            | ベーコン<br>とりにく                                | ぎゅうにゅう<br>チーズ<br>かんてん  | にんじん<br>パセリ<br>がぼちゃ            | たまねぎ コーン<br>キャベツ だいこん<br>きゅうり                                  | しょくパン<br>じゃがいも<br>はぐりきこ<br>さとう           | バター<br>ひまわりあぶら            | 642<br>27.0<br>23.5<br>3.6                       | 749<br>31.1<br>26.9<br>4.2 |
| 25<br>金 | ごはん                          | ○      | かみなり汁<br>ツナとチーズの春巻き<br>キャベツサラダ             | とりにく<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ<br>ツナフレーク        | ぎゅうにゅう<br>チーズ          | にんじん<br>にら                     | ごぼう はくさい<br>ながねぎ たまねぎ<br>キャベツ きゅうり                             | こめ<br>おおむぎ<br>こんにやく<br>マロニー<br>はるまきのかわ   | ひまわりあぶら<br>ノンエッグマヨ<br>ネーズ | 711<br>27.4<br>31.7<br>2.3                       |                            |

※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。

# 食育だより 7月

こんげつ もくひょう  
～今月の目標～  
あつ ま  
暑さに負けない  
しょくじ  
食事をしよう

いよいよ夏本番。この時期は、熱中症になりやすく、また食欲が衰えやすいです。十分な睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べて過ごしましょう。まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるようにしましょう。

## 夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる 早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける こまめな水分補給を心がける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。



★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

7月7日は七夕です。笹の葉に願い事や歌を書いた五色の短冊

を結び、願いが叶うように祈ります。1000年以上前の平安時代に

そうめんを食べ無病息災を願う習慣ができたようです。これは、中国から伝わってきた風習で、もとはそうめんではなく、小麦粉や米粉でできた縄のような形にねじった「さくべい」というお菓子が食べられていました。



## こまめに水分補給しましょう！

人間の体の約65～70%は水からできています。水は、体の中で栄養物質を運び、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。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。

## 飲み物での上手な水分補給法

衛生管理もしっかり！



夏は細菌が繁殖しやすくなります。水筒やペットボトルの衛生管理をしっかりと、早めに飲み切りましょう。

コップでこまめに！



のどがかわく前にこまめに水分補給しましょう。水やミネラルの多い麦茶がおすすめです。

スポーツドリンクも上手に！



運動してたくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクを利用して、0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

## 食事からも上手に水分補給しましょう



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！



夏が旬の野菜や果物は水分が多く、ビタミンやミネラルも補えます。食事をしっかりと「食べる水分」も心がけましょう！

