



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。

日 曜	主 食	牛 乳	汁もの・主菜・副菜・その他	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	たんぱく質・脂質	
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	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	油脂・種実	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 水	★ひくシオ たすべシ立 ごはん	○	厚揚げのそぼろ汁 あじのごまだれ揚げ 切り干し大根と昆布の煮物	とりにく あつあげ みそ あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ しょうが なげねぎ きりぼしだいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら ごま	667 30.9 22.0 2.3	795 36.0 24.8 2.8
2 木	ごはん	○	キムチ汁 豚肉とピーマンの炒めもの 中野市のプラム	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう かいそう かんてん	にんじん にら ピーマン あかハブリカ	たまねぎ はくさい はくさいキムチ にんにく しょうが ただのこ プラム	こめ おおむぎ トック はるさめ	ひまわりあぶら	584 23.1 16.4 2.3	703 26.9 18.7 2.5
3 金	★セタ献立 ごはん	○	七夕そうめん汁 笹かまぼこの天ぷら(小1個、中2個) おひたし 七夕デザート	とりにく なると ささかまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん こまつな オクラ	たまねぎ はくさい コーン	こめ おおむぎ こんにやく てんぷらこ デザート	ひまわりあぶら	571 21.9 14.7 2.6	706 28.7 17.6 3.7
6 月	ごはん	○	豚汁 鶏肉のオニオンソース 海藻サラダ	ぶたにく とりにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう かんてん	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こんにやく さとう でんぶん	ひまわりあぶら	582 29.0 13.5 2.4	679 33.8 14.9 2.8
7 火	まる 丸パン	○	野菜スープ チーズミートローフ ツナサラダ	ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ パセリ	たまねぎ えのきだけ だいこん レタス	はくさい きゅうり レモン	まるパン さとう でんぶん じゃがいも	667 31.3 26.4 3.6	780 36.7 28.0 4.6
8 水	ごはん	○	大根と油揚げのみそ汁 鮭のみそマヨネーズ焼き ひじきの五目煮	あぶらあげ さけ みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ひじき あおのり	にんじん	たまねぎ だいこん にんにく	こめ おおむぎ こんにやく さつまいも さとう	ひまわりあぶら ソイグ マヨネーズ	587 27.8 15.5 2.6	677 31.7 16.8 3.0
9 木	ごはん	○	麻婆豆腐 鶏肉とチーズの手作り春巻き きゅうりの香りあえ	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん にら	しょうが たまねぎ ただのこ きゅうり	にんにく ほししいたけ なげねぎ キャベツ	こめ おおむぎ さとう でんぶん はるまきのかわ こむぎこ	657 32.9 23.2 2.7	785 38.8 26.4 3.4
10 金	ごはん	○	夏野菜カレー 米粉マカロニのサラダ メロン	とりにく 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 メロン	たまねぎ スッキーニ キャベツ レモン	こめ おおむぎ こめマカロニ さとう じゃがいも	611 21.0 15.9 1.7	720 23.8 17.5 2.2
13 月	ごはん	○	豆腐とわかめのみそ汁 手作りソースのいかフライ もやしとコーンのあえもの	みそ いか とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ えのきだけ もやし きゅうり	だいこん なげねぎ コーン	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ さとう	605 26.2 18.0 2.8	726 30.4 20.2 3.2
14 火	コッペパン	○	ミートボールスープ 焼きフランク ひじきとレタスのサラダ	ミートボール フランクフルト	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ レタス	ただのこ はくさい きゅうり えだまめ	コッペパン さとう でんぶん	717 29.8 26.2 4.1	835 34.3 30.1 4.9
15 水	ごはん	○	冬瓜のピリ辛汁 ブルコギ 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 にら ピーマン	たまねぎ にんにく もやし	とうがん しめじ みかん	こめ おおむぎ さとう でんぶん	587 27.4 19.8 1.8	700 32.5 22.2 2.2
16 木	ごはん	○	肉じゃが さば竜田揚げ 磯香あえ	ぶたにく さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ もやし	はくさい しょうが	こめ おおむぎ じゃがいも しらたき さとう でんぶん	655 28.0 22.8 2.0	778 32.3 25.9 2.3
17 金	ごはん	○	みそけんちん汁 カラフル鶏そぼろ くずきりのサラダ	とりにく みそ ツナ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん しょうが えだまめ きゅうり	なげねぎ コーン キャベツ	こめ おおむぎ こんにやく じゃがいも さとう くずきり	600 27.4 18.6 2.3	718 31.7 20.8 2.7
21 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	ベーコン とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム かんてん	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 でんぶん	754 36.7 22.2 3.9	879 42.5 25.1 4.7
22 水	ごはん	○	ヘルシーボトフ タコライスの具(タコミート) タコライスの具(生野菜)	ワインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ	だいこん にんにく レタス	こめ おおむぎ さとう	575 23.5 20.5 2.5	687 27.1 23.0 2.8
23 木	★食育の日献立 ごはん	○	ただのこ汁 山賊焼き のりごまあえ	とうふ みそ さば たまご とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん	たまねぎ しょうが りんご もやし	ただのこ にんにく はくさい	こめ おおむぎ さとう でんぶん	610 29.6 19.2 2.4	732 35.0 21.5 2.9
24 金	ナン	○	ポテトスープ キーマカレー コーンサラダ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ピーマン	たまねぎ にんにく りんご きゅうり コーン	はくさい しょうが キャベツ レタス	ナン じゃがいも	645 26.5 25.3 3.1	742 30.3 28.7 3.9

※ 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

（毎月 19 日は食育の日）

中野市南部学校給食センター

令和 8 年度
7 月号



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気を付けましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



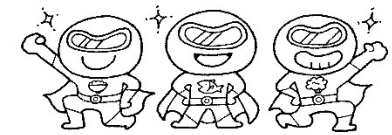
学力も体力もアップ!?

朝食のすすめ

朝食を毎日食べている人は、そうでない人に比べて、体力・運動能力や、学力が高い傾向にあることが文部科学省などの調査でわかっています。朝食をとって勉強も運動もがんばりましょう。



しっかり食べて

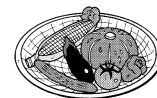


夏ばて予防！

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっているかもしれません。暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

なつやさい た 夏野菜を食べよう！

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



給食のレシピを紹介します

〇とり肉とチーズの手作り春巻き〇

材料(4人分)

- ・とりむね肉 (20g) 8 切
- ・塩 0.6g
- ・こしょう 少々
- ・スライスチーズ 2 枚
- ・春巻きの皮 4 枚
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① とり肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ② 春巻きの皮にスライスチーズ 1/2 枚と①のとり肉 2 枚をのせて巻く。
- ③ 油で揚げる。

