

令4年度 7月 学校給食予定献立表



内子町立小田学校給食センター

日曜	牛乳	献立名	主な使用食品と体内でのはたらき			栄養価			
			赤(たんぱく質・無機質) 主に体をつくる	緑(ビタミン) 主に体の調子を整える	黄(炭水化物・脂質) 主にエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1 金		麦ご飯			米 押し麦	小	661	279	
		親子丼	鶏肉 竹輪 卵	玉ねぎ 人参 干しいたけ 葉ねぎ	砂糖	中	821	340	
		なすの味噌炒め	鶏肉 厚揚げ みそ	玉ねぎ 人参 にら しょうが	砂糖 油				
4 月		白ご飯			米	小	668	254	
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏肉	かぼちゃ 人参 グリンピース	砂糖 油	中	851	312	
		鯖の南部焼き	さば		砂糖 こま				
5 火		白ご飯			米	小	661	310	
		高野豆腐の含め煮	高野豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 グリンピース	砂糖	中	844	352	
		茶碗蒸し	卵 鶏肉	干しいたけ					
6 水		チキンライス	鶏肉	しめじ グリンピース	米 バター	小	639	216	
		ABCパスタスープ	ウインナー	人参 玉ねぎ		中	812	273	
		エビフライ	エビ 卵 チーズ	キャベツ きゅうり 人参	パン粉 油				
7 木		ちらし寿司	卵	いんげん 人参 干しいたけ	米 こま 砂糖	小	614	180	
		魚そうめん汁	かまぼこ	人参 オクラ 干しいたけ		中	806	219	
		星形ポテト	ウインナー	キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ	じゃがいも 油				
8 金		きな粉揚げパン	きな粉		コッペパン 砂糖 油	小	643	213	
		ポトフ	ウインナー	大根 人参 ブロッコリー キャベツ		中	803	258	
		かぼちゃサラダ		かぼちゃ きゅうり コーン いんげん	マヨネーズ				
11 月		ナシゴレン	ベーコン えび 卵 鶏肉	にんにく たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 油	小	650	224	
		枝豆サラダ		ごぼう きゅうり 人参 枝豆	ごま	中	818	269	
		フルーツ白玉		もも 洋ナシ バイン ぶどう チェリー	餅米 砂糖				
12 火		白ご飯			米	小	658	224	
		マーボーなす	豆腐 鶏肉	なす 人参 にんにく しょうが 干しいたけ	砂糖 油 片栗粉	中	829	277	
		シューマイ	卵 えび 豚肉 鶏肉		小麦粉				
13 水		白ご飯			米	小	618	254	
		中華丼	豚肉 いか うずら卵	たけのこ キャベツ 玉ねぎ 葉ねぎ 干しいたけ	片栗粉 油	中	790	314	
		厚焼き玉子	卵		砂糖				
14 木		わかめご飯	わかめ		米	小	600	165	
		中華スープ	鶏肉	人参 葉ねぎ 干しいたけ	小麦粉	中	750	200	
		きょうさ	豚肉 卵	玉ねぎ	小麦粉				
15 金		白ご飯			米	小	646	239	
		けんちん汁	豆腐	大根 人参 葉ねぎ 干しいたけ	こんにゃく	中	830	297	
		チキン南蛮	鶏肉 卵	にんにく	小麦粉 砂糖 油				
18 月							-	-	
19 火		ミートスパゲッティー	牛肉 豚肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ	スパゲッティー バター	小	652	235	
		野菜チップス	青のり	かぼちゃ ごぼう	じゃが芋 油	中	819	284	
		ヨーグルト和え	ヨーグルト	もも 洋ナシ バイン ぶどう チェリー					
20 水		白ご飯			米	小	653	180	
		夏野菜カレー	鶏肉 チーズ	にんにく かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ ビーマン	油 砂糖 じゃが芋	中	831	217	
		フレンチサラダ		キャベツ きゅうり 人参 みかん	砂糖				
		すいか		すいか					

※材料等の都合により、献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。
 ※内子町内産の食材を使用する予定のものは、**太字**で表示しています。

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手帳でできます

水	1ℓ
砂糖	40~80g (4~8%)
食塩	1~2g (0.1~0.2%)

レモン汁 お好みで

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、おし歯の原因になります。普段の水分補給には甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き	睡眠不足	風邪など 体調が悪い	肥満・太り気味
--------	------	------------	---------

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント

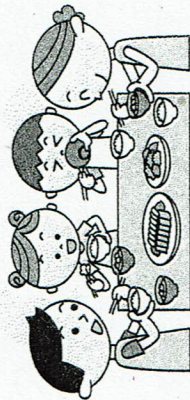
涼しい服装をする	帽子や日傘の活用 日陰へ移動する	周りの人と十分な距離がとれるときはマスクを外す	室内ではエアコンを使用する
----------	------------------	-------------------------	---------------

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

夏休みの食生活

～元気に過ごすためのポイント～

もうすぐ夏休みが始まります。学校がないからと、夜ふかしや朝寝坊をしたり、ダラダラとお菓子を食べていたりしていると、夏バテを起し、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごせるよう、食生活で気をつけたいポイントをまとめました。



1日3回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはダラダラ食べずに、時間と量を決めて食べてみましょう。おやつは1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。

おにぎり

主菜 (ゆで卵)

副菜 (サラダ)

24

主食

主菜

副菜

果物・乳製品

(主にエネルギーのもとになる食品) + (主に体の調子を整えるもとなる食品) + (主にエネルギーのもとになる食品)

ご飯・パン、めん類

肉・魚・卵・大豆を 中心としたおかず

野菜・きのこ・いも・海藻類を 中心としたおかず

牛乳、小松菜などの青菜

果物、ヨーグルト、バナナ

カルシウムをとろう！

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

牛乳が苦手な人は...

そのまま飲むのではなく、料理やお菓子に使うのがおすすめです！



カルシウムを多く含む食品



牛乳・乳製品アレルギ―など、牛乳を飲めない人は...

カルシウムの多い小魚や青菜、乾物などを意識してとりましょう。



小松菜のおひたし、じゃこサラダ、切り干し大根の煮物