



2022年

7月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

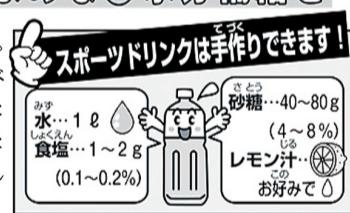


こんだてめい		ざいりょうめい					栄養価 (小学校 3・4年生)	
日	曜日	あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのもととなる	
1	金	主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海藻など	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子	種実類・油類
4	月	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ ミニフィッシュ	ふた肉 白いんげん豆 小魚	牛乳	にんじん にんじん	にんにく たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	米	ハヤシルウ コールスロードレッシング
5	火	ごはん 牛乳 しゃがいもののそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ のりふりかけ	とり肉 だいず あつあげ ひじき	牛乳	にんじん いんげん にんじん	しょうが たまねぎ こんにゃく れんこん キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも さとう さとう	ノンエッグマヨネーズ こま
6	水	ツナごはん 牛乳 どう乳みそスープ かぼちゃサラダ ミルメーク	ツナ 油あげ ペーパー みそ どう乳	しおこんぶ 牛乳	にんじん にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう たけのこ ほししいたけ えだ豆 たまねぎ しめじ まいたけ きゅうり	米 麦 オリーブ油 サウザンドレッシング コーヒーのもと	ごま油 オリーブ油 サウザンドレッシング
7	木	小型スイートパン 牛乳 冷やしうどん ちくわのいそべあげ(幼:1 小・中:2) オレンジ	牛乳	わかめ あおのり	にんじん	ほししいたけ きゅうり もやし オレンジ	パン うどん さとう 天ぷらこ	699 22.2
8	金	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり	えのきだけ たまねぎ たけのこ	パン さとう	イタリアンドレッシング
11	月	キャベツのマリネ たなばたスープ たなばたゼリー	ハンバーグ	にんじん にんじん にら	牛乳	きゅうり	パン さとう	そうめん たなばたゼリー
12	火	ごはん 牛乳 さばのみぞれに きゅうりとキャベツのすの物 切りほしだいこんのもの	さばのみぞれに	にんじん にんじん いんげん	牛乳	きゅうり キャベツ 切りほしだいこん ほししいたけ	米 さとう	ごま
13	水	ごはん 牛乳 ごほうり入りメンチカツ そくせきづけ 焼肉風いため	メンチカツ	牛乳	にんじん ひじき	きゅうり	米 油 ごま	657 25.0
14	木	夏野菜カレー 牛乳 上板町産白桃デザート	牛乳	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ キャベツ たまねぎ ににく しょうが りんご	パン	カレールウ
15	金	コッペパン 牛乳 さわらのハーブ焼き コーンサラダ トマトスープ キャラメルクリーム	牛乳	にんじん にんじん チングンサイトマト	牛乳	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	パン でんぶん キャラメルクリーム	653 31.1
19	火	城北ガバオライス 牛乳 チングンサイのミルクスープ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	パン でんぶん	油
20	水	ごはん 牛乳 とりのからあげ わかめサラダ 野菜スープ メープルジャム	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	パン でんぶん メープルジャム	663 31.0

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。
 热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、喉が渴いていなくても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と一緒に補給します。



熱中症予防 4つのポイント



参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

食事のお手伝いや料理に挑戦しよう！



※包丁や火を使うときは、おうちの人と一緒に行ってください。

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
 ※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。
 ※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

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たりしていると、夏バテを起こし、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ましょう。おやつの量の目安は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。

主食

(主にエネルギーのもととなる食品) + (主に体をつくるものとなる食品) + (主に調子を整えるものとなる食品) + (主に調子を整えるものとなる食品)

主菜

おもにからだをつくるものとなる食品

副菜

おもにからだを整えるものとなる食品

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が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。

カルシウムを多く含む食品

牛乳・ヨーグルト
小松菜などの青菜
大豆・大豆製品
ごくかな小魚
ごま
切り干し大根
干しエビ