



7月 こんだてよていひょう



今月の目標
夏バテしない食事をしよう

令和6年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	月		ぶたキムチどん	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう スーミータン うまかってん	ごはんにくをのせてたべよう ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご だいたず いりこ あおさ	ねつやちからになる こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん もちごめ ごま こむぎこ	からだのちょうしをととのえる キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら コーン パセリ	小 617 中 748	23.9 28.2	5日 七夕 七夕の行事食に「そうめん」があります。古代中国で「7月7日に素餅(さくべい)という小麦粉のお菓子を食すると一年間無病息災で過ごせる」という風習が生まれました。素餅はやがてそうめんへと変わっていき、七夕にそうめんを食べるようになったという説や、天の川や織姫の織る糸に見立てたという説があります。今日のデザートは七夕ゼリーです。みなさんの願いごとが叶いますように★
2	火		ごはん	牛乳	さかなのみそチーズやき ごもくきんぴら だんごじる	ぎゅうにゅう ホキ てんぶら みそ チーズ だいたず ぎゅうにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう こんにやく あぶら こむぎこ じゃがいも みずあめ	ごぼう にんじん ねぎ いんげん たまねぎ しいたけ	小 623 中 750	27.5 32.6	
3	水		ハヤシライス	牛乳	ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ すいか	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが きゅうり すいか	小 672 中 812	22.3 27.2	
4	木		むぎごはん	牛乳	さばのおしおやき かりかりきゅうり かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ てんぶら	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく でんぶん	きゅうり しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	小 637 中 758	30.2 33.9	
5	金		ひきにくとえだまめのごはん	牛乳	やさしいコロッケ ピーマンのこんぶあえ うおそうめんのすましじる・たまねぎゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいたず こんぶ ぎゅうにゅう ぎょにく	こめ むぎ じゃがいも さつまいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん ごま こめこ みずあめ	しょうが えだまめにんにく たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり にんじん しいたけ ねぎ みかん ぶどう レモン	小 625 中 810	22.1 27.5	
8	月		ごはん	牛乳	あじフライ ひじきサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく	もやし えだまめにんにく ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	小 620 中 754	23.7 28.6	9日 タコライス タコライスは沖縄県の郷土料理です。タコライスはメキシコ料理であるタコスが由来となっています。ごはんの上にタコミートとサラダをのせて食べてください。サラダには旬の夏野菜、トマトを使用しました。
9	火		タコライス	牛乳	ごはんはタコミートとサラダをのせてたべよう コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ チーズ ひよこめめ しろいんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン コーン パセリ にんじん	小 619 中 761	23.6 28.3	
10	水		むぎごはん	牛乳	にくじゃが きゅうりとわかめの前のもの スティックなっとう	ぎゅうにゅう てんぶら ぎゅうにく ちりめん わかめ なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	小 635 中 778	23.4 27.2	
11	木		ゆかりごはん	牛乳	さばのみそに うのはなサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ おから ハム たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう こめこ マヨネーズ でんぶん	しそ にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ	小 658 中 765	24.8 28.2	
12	金		コッパン	牛乳	メンチカツ やきそば ブロッコリーサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ ツナ	パン あぶら パンこ でんぶん スパゲッティ さとう マヨネーズ みずあめ	えだまめ コーン キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー いちご	小 687 中 829	28.7 34.6	
16	火		むぎごはん	牛乳	マーボーどうふ ひやしちゅうかサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく こうやどうふ ハム のり みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ちゅうかめん みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ コーン しいたけ きゅうり キャベツ きくらげ	小 600 中 748	24.4 30.0	18日 ふるさとくまさんデー 食育の日(19日前後)をふるさとくまさんデーとし、県内とれる旬の食材を紹介していきます。7月の旬の食材は「なす」です。なすは夏野菜の1つで、水分が多く、体を冷やす働きがあります。給食では「なすの味噌汁」にしました。
17	水		けいはん	牛乳	ごはんにくをのせ、スープをかけ、さいごにこののをのせてたべよう かまぼこときりぼしだいこんのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ささみ たまご のり かまぼこ	こめ ごま さとう さつまいも あぶら みずあめ マヨネーズ	だいこん きゅうり なすれんこん しょうが しそ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん にんじん えだまめ	小 632 中 747	24.1 28.8	
18	木		ごはん	牛乳	チキンなんばん たまねぎのおかかあえ なすのみそしる	タルタルソースをかけたべよう ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・なす)	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ きゅうり にんじん なす えのきたけ ねぎ	小 656 中 782	23.0 27.1	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

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行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は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きを、必ず朝ごはんを食べましょう。



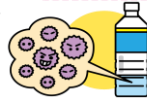
水分補給のポイント

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、持ち帰ったらパックン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。

