



令和4年 7 学校給食献立予定表



岩倉共同調理場

毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちょうしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	塩分 g
1 金	カラフルマーボーどん	MILK	パンパンジーサラダ	こめ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ パンパンジードレッシング	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう とりにく	しょうが きいろパプリカ あかパプリカ ピーマン たまねぎ たけのこ ねぎ きゅうり もやし	651 798	27.2 33.4	24.8 29.2	1.0 1.3
4 月	ハヤシライス	MILK	ヨーグルトあえ	こめ じゃがいも バター さとう ナタデココ	ぶたにく きゅうにく ぎゅうにゅう ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ にんにく みかん もも パイン	648 800	22.4 26.9	19.5 23.0	2.2 2.9
5 火	ごはん	MILK	とりにくのおおのりからあげ すだちすあえ なすとかぼちゃのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく おおのり わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんにく しょうが キャベツ すだち たまねぎ かぼちゃ にんじん なす ねぎ	667 828	31.2 38.4	20.1 23.7	2.5 3.4
6 水	しょくパン	MILK	やきうどん グリーンサラダ	しょくパン うどん あぶら かんきつドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ けずりぶし おおのり ハム	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン	653 804	25.4 31.0	26.5 31.7	2.4 3.3
7 木	ごはん 	MILK	ほしがたハンバーグ マイティソース ゆでブロッコリー そうめんじる たなばたゼリー	こめ そうめん たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ハンバーグ あぶらあげ かまぼこ	ブロッコリー にんじん オクラ たまねぎ ねぎ	646 747	25.5 28.4	18.1 18.7	2.5 3.0
8 金	ごはん のりのつくだに	MILK	ゴーヤチャンプル かぼちゃサラダ	こめ あぶら さとう マヨネーズ	のりのつくだに きゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご かつおぶし	にがうり にんじん キャベツ もやし かぼちゃ きゅうり	668 829	25.9 31.4	27.0 32.8	2.2 2.7
11 月	あおなごはん	MILK	なつやさいのもの うめおかかあえ	こめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ さつまあげ かつおぶし	こんにやく なす かぼちゃ にんじん ピーマン しいたけ こまつな うめ	646 803	25.1 30.5	24.3 29.3	2.5 3.2
12 火	ごはん	MILK	ブルコギ キャベツのちゅうかふうサラダ	こめ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん たまねぎ いら はくさい しめじ にんにく キャベツ きゅうり	628 780	24.9 30.3	23.4 28.0	2.2 2.8
13 水	コッペパン	MILK	アンサンブルエッグ パックケチャップ ゆでブロッコリー はるさめとこんさいつくねのスープ	コッペパン はるさめ	ぎゅうにゅう アンサンブルエッグ こんさいいりつくね	ブロッコリー たまねぎ にんじん しいたけ こまつな しょうが	639 794	26.1 32.1	26.4 32.3	2.6 3.3
14 木	あわのぎゅつとまぜごはん パックすだち	MILK	ごもくあつやきたまご すましじる	こめ ごま さとう あぶら ふ	ぎゅうにく しらすほし わかめ ぎゅうにゅう とうふ ごもくあつやきたまご	にんじん しょうが すだち だいこん しいたけ ねぎ	630 785	25.7 31.5	26.9 32.6	2.4 3.1
15 金	ごはん	MILK	メンチカツ パックウスターソース やさいのゆかりあえ ぐだくさんみそしる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ わかめ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり はくさい えのきたけ だいこん ねぎ	617 764	22.6 27.1	20.8 24.6	2.8 3.8
19 火	ごはん	MILK	さばのしおやき おひたし だいずのいそに	こめ ごま さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さば とりにく ひじき あぶらあげ だいず	こまつな にんじん ごぼう こんにやく えだまめ	704 875	37.1 46.3	27.1 32.9	2.4 3.2
20 水	ナン	MILK	キーマカレー やさしいっぱいサラダ 日向夏ゼリー	ナン じゃがいも あぶら わふうドレッシング ひゅうがなつゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんにく たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー	645 744	28.7 32.9	28.2 33.6	2.3 3.3

※材料購入, その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

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で、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作りできます!

水...1ℓ
砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁...お好みで!

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含む水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

こまめに水分をとりましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときはスポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。●温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともにご紹介します。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/23)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のよう行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>「う」のつく食べ物 うなぎ 梅干し うどん うの花 うり</p> <p>精進料理 野菜のたぐら いなりすし</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のこと。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

五節句とは...

1/7 人日の節句 (七草の節句)	3/3 上巳の節句 (桃の節句)	5/5 端午の節句 (菖蒲の節句)	7/7 七夕の節句 (笹の節句)	9/9 重陽の節句 (菊の節句)
七草がゆ	ちらしすし ハマグリ の潮汁	かしわもち ちまき	そうめん	菊花酒 菊料理

