

日	曜	主食 つけるもの	牛乳	こんだてめい				ざいりようめい						エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	塩分 g
				おかず・デザート	血や胃肉になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	熱やカのもとになる(黄)	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	金	(ごはん)	牛乳	ぎゅうどん やさいのゆずすあえ	ぎゅうにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご	にんじん	たまねぎ しいたけ きゅうり	ごめ ごんにやく	あぶら	667 815	21.1 25.1	26.1 31.5	2.2 3.0			
4	月	ごはん	牛乳	ごはん	ごちくまめ きびなごのカリカリコライ きゅうりのそくせきつけ	だいず どりにく ちくわ	にんじん さやいん げん	れんこん ごぼう きゅうり	ごめ ごんにやく	あぶら ごまあぶら	658 811	26.4 32.8	18.5 22.1	1.8 2.6			
5	火	ごはん	牛乳	ごはん	ゴージャンプリン コンタンスープ かちわりごとく	ぶたにく たまごペーコン かつおぶし	にんじん ねぎ	にがり キャベツ もやし たけのこ	ごめ ごくとく	あぶら	649 789	28.1 33.8	20.7 24.3	2.5 3.1			
6	水	しよくパン チョコペースト	牛乳	しよくパン わかめサラダ	ぶたにく まぐる ちくわ	にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	しよくパン チョコペースト うどん	ごめ ごくとく	あぶら パンパレード レタソング	648 776	26.8 32.5	26.7 30.6	3.1 4.0			
7	木	ごはん	牛乳	ごはん	ハンバーガーのトマトソース キャベツとコーンのサラダ たなはたじる きらきらもち	ハム ハム ハム	にんじん オクラ	コーン キャベツ きゅうり たまねぎ	ごめ ごくとく	あぶら イタリアン ドレッシング	687 831	24.7 30.0	18.4 21.8	1.9 2.5			
8	金	キムチ チャーハン	牛乳	キムチ チャーハン	どろがんのヌーゾ どろがのにくみそあんつつみ	ぶたにく うすたまご どろがのにくみそあん つつみ	ねぎ ごまつな にんじん	にんにく ほくさい たまねぎ とうがん しいたけ しょうが	ごめ ごくとく	あぶら かきあぶら かきあぶら ごま	621 737	27.8 32.5	23.0 26.2	2.8 3.3			
11	月	ごはん	牛乳	ごはん	どりにくのヌーゾ じゃがいものペーコン	どりにく ペーコン	にんじん	キャベツ たまねぎ えだまめ	ごめ ヌーゾ アム	あぶら	653 779	26.9 31.0	22.5 25.6	1.9 2.6			
12	火	(ごはん)	牛乳	ごはん	ウツろぼろどん なすとかぼちゃのみそしる	まぐる たまご あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ なす	ごめ ごくとく	あぶら	656 802	26.8 32.3	22.6 26.9	2.6 3.3			
13	水	コッペパン	牛乳	コッペパン	ペンネ・アラピータ クルーソー・グルト	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん トマト	にんにく たまねぎ なす もち みかん パイン	ごめ ごくとく	あぶら	636 786	26.8 29.3	22.5 25.5	1.6 2.0			
14	木	ごはん	牛乳	ごはん	あじのなんばんづけ さわかん プリン	あじ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ	ごめ ごんにやく	あぶら	669 788	28.1 32.4	18.4 20.5	2.2 2.7			
15	金	ごはん	牛乳	ごはん	あつあげのちゅうかに はるさめのちゅうかさサラダ	あつあげ ぶたにく ハム	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ しめじ キャベツ きゅうり	ごめ ごくとく	あぶら ごまあぶら	641 777	23.5 28.3	17.5 20.7	1.8 2.4			
19	火	(むぎごはん)	牛乳	(むぎごはん)	なつやさいかれー アヌパラサラダ もち	ぶたにく ハム	かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく クリンピー キャベツ コーン もち	ごめ おおむぎ	あぶら コーン クリーム ミート ソング	659 805	23.2 27.7	17.5 23.7	2.0 2.5			
20	水	コッペパン	牛乳	コッペパン	やきヌイヂナイ チーズオムレツ クロックロー	ぎゅうにく かつおぶし あおのり	にんじん ピーマン クロックロー	たまねぎ もやし キャベツ	ごめ ヌイヂナイ	あぶら ごま ドレッシング	655 824	27.4 34.1	26.4 33.1	2.2 3.1			

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

栄養面は、上段…小学生、下段…中学生の値です。

## 暑さ本番です！体調を整え、とまめな水分補給を

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。マスクをしながら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  
食塩…1～2g (0.1～0.2%)

砂糖…40～80g (4～8%)  
レモン汁…お好みで

## 熱中症予防 4つのポイント



暑さを選択する



日差しを選択する



水分・塩分補給



体調を整える

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

美馬市産の食材

米・玉ねぎ・じゃがいも・ねぎ・きゅうり・なす・ピーマン・生しいたけ・ゆず酢を予定しています。

～お知らせ～

5日(火)からわり黒糖  
公益財団法人流通経済研究所より、  
未来を担う小中学生が、食育や德育、  
体育の機会に加え、沖縄の文化を学  
ぶ目的として、給食に沖縄黒糖を無料  
提供していただきました。

沖縄黒糖は8つの離島で栽培されたさとうきびからできています。8島の黒糖はすべて味・香り・色が違い、個性があります。今回いただいた黒糖は、西表島のさとうきびからできたものです。沖縄黒糖はミネラルがたっぷり、昔から農作業の合間のエネルギーチャージとして生産者が食べていました。上白糖と比べると、カリウムやカルシウム、マグネシウムを多く摂取することができます。