

7月

## 給食献立表

No. 1  
2022年7月

上田市立武石小学校

## 今月の目標:あつさにまけないしょくじをしよう

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなってムシムシとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。予防には、バランスの良い食事と適度な水分補給が大切です。給食では、地元の野菜類を多くを取り入れた献立にしました。ビタミンたっぷりの旬の野菜と3回の食事をしっかり食べて夏を元気にすごしましょう。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる	
1 金	○	ごはん			こめ	644 kcal
		ぶたにくとレバーの ケチャップに	レバー、ぶたにく		かたくりこ、あぶら	28.3 g
		いとかんてんのサラダ	かんてん	キャベツ、きゅうり、にんじん、 ホールコーン	あぶら、ごま	22.4 g
		だいこんスープ	とりにく	だいこん、たまねぎ、はくさい、 ほうれんそう		1.6 g
4 月	○	ごはん			こめ	589 kcal
		ごもくたまごやき	たまご、ぶたにく	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう、かたくりこ	24.1 g
		きりほしだいこんのサラダ	とりにく、のり	きりほしだいこん、きゅうり、 キャベツ、にんじん	さとう、マヨネーズ	18.8 g
		いなかじる	みそ	たまねぎ、だいこん、にんじん、 なめこ、こまつな	じゃがいも、ふ	1.9 g
5 火	○	まっちゃんあげパン	きなこ		パン、さとう、あぶら	652 kcal
		ポークビーンズ	ぶたにく、だいず	にんじん、たまねぎ、トマト、パセリ	あぶら、じゃがいも、さとう	28.4 g
		ブロッコリーのサラダ	ツナ	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ホ ールコーン、レモンじる	あぶら	24.6 g
						2.1 g
6 水	○	なついろごはん		ホールコーン、えだまめ、にんじん	こめ、さとう	598 kcal
		ささかまぼこのいそべあげ	ささかまぼこ、あおのり		こむぎこ、あぶら	25.6 g
		きゃべつもみ	たなばた献立です。	キャベツ、きゅうり、にんじん		16.3 g
		たなばたそうめんじる	なると	にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ね ぎ	そうめんこんにやく	3.3 g
		ぶどうジュースゼリー	かんてん	ぶどうジュース、レモンじる	さとう	
7 木	○	しょくぼん			パン、さとう、	604 kcal
		しろみざかなのムニエル	ホキ		こむぎこ、あぶら、バター	30.9 g
		ツナサラダ	わかめ、ツナ	キャベツ、きゅうり、レモンじる	あぶら	22.9 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、 ほうれんそう	マカロニ	2.7 g
8 金	○	みそやきとりどん	とりにく、みそ、のり	キャベツ、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、かたくりこ	612 kcal
		ひじきのマリネ	ひじき、チーズ	にんじん、キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	27.3 g
		とうふときのこのすましじる	とうふ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、 ほうれんそう		18.5 g
		メロン		メロン		2.4 g
11 月	○	ごはん			こめ	643 kcal
		あつあげカレーそばろに	とりにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、えだまめ	こむぎこ、バター、あぶら	26.7 g
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな、 えのきたけ		23.3 g
		こおりどうふとじゃがいものみ そじる	わかめ、こおりどうふ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	2.3 g
12 火	○	コッペパン			パン、	648 kcal
		とりにくのパンこやき	とりにく		あぶら、パンこ	27.0 g
		ブロッコリーとポテトの サラダ		ブロッコリー、きゅうり、にんじん、 レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	26.3 g
		コーンスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、 クリームコーン	あぶら	2.9 g
13 水	○	ごはん			こめ	618 kcal
		ぎせいどうふ	とうふ、とりにく、たまご	にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう	27.7 g
		ひじきのために	とりにく、ひじき、あぶらあげ	にんじん、えだまめ	あぶら、つきこんにやく、さとう	20.3 g
		キャベツのみそじる	こおりどうふ、わかめ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、 えのきたけ、ねぎ	じゃがいも	2.5 g
14 木	○	ミロパン			パン、ミロ	663 kcal
		スパイシービーンズ	だいず		かたくりこ、こめこ、あぶら	27.9 g
		チキンサラダ	とりにく	キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	23.5 g
		ミネストローネ	ぶたにく	セロリー、たまねぎ、にんじん、トマト	じゃがいも、マカロニ	2.6 g



日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あかのなかま	みどりのなかま	さいろのなかま	
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる	
15金	○	ごはん	「ずんだ」とは、枝豆をすりつぶしたものです。		こめ	611 kcal
		さかなのずんだやき	メルルーサ	えだまめ	マヨネーズ	25.2 g
		かいそうサラダ	かいそう、ツナ	にんじん、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、レモンじる	ごま、さとう	21.2 g
		はくさいとベーコンのスープ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、はくさい、こまつな	じゃがいも	2.6 g
		ミニトマト		ミニトマト		
19火	○	しよパン			パン、	617 kcal
		とりのさっぱり	とりにく		さとう、こめこ	36.6 g
		あっさりポテトサラダ	ハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	じゃがいも、さとう、あぶら	18.3 g
		かぼちゃスープ	ぎゅうにゅう、クリーム	たまねぎ、クリームコーン、かぼちゃ、パセリ	あぶら	3.2 g
20水	○	ぎゅうどん	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	こめ、あぶら、しらたき、さとう	630 kcal
		きゅうりのうめあじサラダ		きゅうり、キャベツ、うめづけ、たまねぎ		25.7 g
		たけしやさいのみそしる	あぶらあげ、みそ、わかめ	にんじん、えのきたけ、たまねぎ、いんげん	じゃがいも	21.5 g
		ブルーベリー	20日:土用うしの日には、「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないといわれています。うし、うり、うめを使った献立です。	ブルーベリー		2.3 g
21木	○	ごはん			こめ	593 kcal
		とうふのごもくむし	とうふ、とりにく	ねぎ、えのき	ごま、さとう、かたくりこ	28.7 g
		パプリカのチンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ、ピーマン、パプリカ、	あぶら、さとう、かたくりこ	16.8 g
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、ホールコーン、クリームコーン、こまつな	かたくりこ、あぶら	2.0 g
22金	○	ごはん			こめ	657 kcal
		カジキのみぞれあえ	かじき	だいこん、きゅうり	かたくりこ、あぶら、さとう	27.4 g
		キャベツともやしのごまあえ		キャベツ、もやし、にんじん	ごま、さとう	22.0 g
		きのこのみそしる	あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	じゃがいも	2.6 g
25月	○	ナン			ナン	660 kcal
		キーマカレー	ぶたにく	セロリー、にんじん、たまねぎ、りんごピューレー	あぶら、じゃがいも、バター、こむぎこ	26.9 g
		トマトサラダ	チーズ	キャベツ、きゅうり、トマト、たまねぎ	あぶら	29.4 g
		フルーツポンチ		みかんかん、パインかん、ももかん	さとう	2.5 g
摂取栄養量平均(3, 4年生)		エネルギー627kcal	たんぱく質 27.8g	脂肪 21.6g	食塩 2.5g	今月の地元の食材 こめ、たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、ピーマン、キャベツ、ほうれんそう、ブロッコリー、さやいんげん、ブルーベリー、トマト、だいず、にんにく
基準値(3, 4年生)		660kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g	2g未満	

★牛乳が毎日1本200mlつきます。★都合により献立が変更になることがあります。

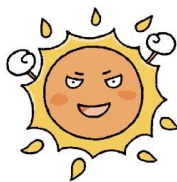


## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、あせをかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

## 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。

