

令和6年度 7月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生 エネルギー650 Kcal	中学生 エネルギー830 Kcal	
17 (火)	ごはん	牛乳	じゃがいも			こめ		みりん	563 Kcal	744 Kcal	切り干し大根は大根を細く切って乾燥させたものです。乾燥させることで、カルシウムや鉄、ビタミンB1などが増えます。水で戻して煮物や炒め物、和え物などに使えます。
	コーン焼売	ぎょにく	とうふ		とうもろこし たまねぎ	パンこ さとう			22.5 g	28.4 g	
	★切り干し大根のピリ辛炒め	ぶたにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん にんにく	しょうが しょうが	さとう	ごまあぶら	15.3 g	18.2 g	
	鶏ごぼうスープ	とりにく	とうふ		にんじん チンゲンサイ	ごぼう たまねぎ えのきだけ	じゃがいも	あぶら	1.4 g	2.0 g	
18 (木)	【オリンピック応援献立：オリンピック開催地、フランスの食文化に触れよう】										
	コッパパン	牛乳	じゃがいも			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	614 Kcal	754 Kcal	今年は7月26日からパリオリンピック、8月28日からパリパラリンピックが開催されます。今日は、オリンピックの開催国であるフランスの家庭料理、ポトフ、キャロットラペ、オーロラソースを使った献立を提供します。デザートはプラマンジェとは、フランス語で「白い食べ物」という意味です。
	鶏肉のオーロラソース焼き	とりにく					ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ ワイン しお こしょう	28.5 g	34.7 g	
	キャロットラペ			にんじん	ほしぶどう	さとう	オリーブオイル	しお こしょう	21.0 g	24.8 g	
	ポトフ	ウインナー		にんじん ハセリ	たまねぎ キャベツ ズッキーニ	じゃがいも		ワイン こしょう しお コンソメ	2.7 g	3.4 g	
プラマンジェ風デザート	とうにゅう			いちご	みずあめ さとう こめこ	あぶら					
19 (金)	ごはん	牛乳	じゃがいも			こめ			613 Kcal	767 Kcal	トマトはそのまま食べる人が多いと思いますが、トマトにはグルタミン酸という旨味成分が多く含まれているため、煮たり炒めたりしても美味しく食べることができます。
	レモンドレッシングサラダ				きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	さとう	オリーブオイル	しお こしょう しょうゆ	24.6 g	30.0 g	
	豚肉たっぷりトマトハヤシ	ぶたにく	みそ	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ	こめこ	あぶら	しお こしょう ワイン トマトケチャップ コンソメ	16.1 g	18.7 g	
小玉すいか				すいか				1.4 g	2.0 g		
22 (月)	ごはん	牛乳	じゃがいも			こめ			597 Kcal	-	今日で1学期の給食は終了です。夏休み中は給食がないので成長期に必要なカルシウムが不足しがちです。休み中もカルシウムが多い牛乳や乳製品を食べるように心がけましょう。 (第一小、三ヶ尻小、西小、金ヶ崎中 給食なし)
	いわしの蒲焼き風	いわし				でんぶ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	21.4 g		
	野菜のごま酢和え			にんじん ごまつゆ	はくさい もやし とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す	19.4 g		
じゃがいもと油揚げのみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			1.5 g			

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

7月給食だより

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさんつくりましょう。



暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



熱中症を予防する 水分補給のポイント

<p>何を飲む？</p> <p>普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかけた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。</p>	<p>いつ飲む？</p> <p>のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。</p>	<p>飲む量は？</p> <p>運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。</p>
--	---	---



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。



ジュース(果実飲料)やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水が麦茶にしましょう。

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいないでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。



選び方の基本 主食・主菜・副菜(汁物を含む)の3つをそろえましょう。

<p>主食 (主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん、パン、めん類</p>	<p>主菜 (主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず</p>	<p>副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物</p>
--	---	---

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

<p>牛乳・乳製品</p>	<p>果物</p>
---------------	-----------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。



コンビニで買う場合(例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

<p>主食</p> <p>おにぎり、そば、パン</p>	<p>主菜</p> <p>冷ややっこ、からあげ、焼き魚、ゆで卵</p>	<p>副菜</p> <p>サラダ、スープ、魚物</p>
------------------------------------	--	------------------------------------