

令和5年7月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	配ぜん	献立名	材料 (はたらきで仲間わけ)			調味料など	今日のおはなし			
			赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム

17(月)海の日

18 火	ごはん	ごはん	ごめ	りんごピューレ(りんご)、さけししょうゆ(大豆、小麦)、おひろいしょうゆ(大豆、小麦)、す(小麦)	554	23.8	25.3	276
アセロラゼリー	焼肉	ふたにくみそ(大豆)	そとうあぶら(大豆)	しょうがにんにくたまねぎ	★夏休みには、朝やおやつの時間に牛乳を飲みましょう。牛乳に多いカルシウムは、成長期の子どもに骨に貯金できます。そして、その貯金の多さで、長い人生全体の骨のしょうぶさが決まります。夏休みも、牛乳を飲むように心がけて、コソコソとカルシウムの貯金を増やしましょう。			
	ナムル	どりにく	ピーマンごまあぶら(ごま、大豆)	りよくとうもろやし、ほうれんそうにんじん				
	ビーフンスープ	どりにく	たまねぎたけのこにんじん、ほししいたけ、ねぎ	アセロラゼリー(りんご)				
	アセロラゼリー	ぎゅうにゅう						
19 水	セサミトースト	セサミトースト	しよくパン(小麦、乳)、バター	キャベツ、きゅうりにんじん、パプリカ	553	18.3	36.9	322
レモンサラダ	カレー風味のマカロニスープ	どりにく	じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブゆ	たまねぎにんじん、パセリ	★夏休みがすぐそこまできました。暑い毎日には、まずは健康でなければなりません。健康を守るために大事なのが、早寝・早起き・朝ごはん。この3つを大事にして、体のリズムを整え、夏バテせずに、元気に毎日を乗りましょう。			
	カレー風味のマカロニスープ	どりにく	じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブゆ	たまねぎにんじん、パセリ				
	カレー風味のマカロニスープ	どりにく	じゃがいも、マカロニ(小麦)、オリーブゆ	たまねぎにんじん、パセリ				

<アレルギーに関する表示について>

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ()内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL45-0374)

小学3年生平均	572	23.2	29.7	307
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg

熱中症予防のために

水分補給はこまめにしよう!
 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。

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く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



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、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、汗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。



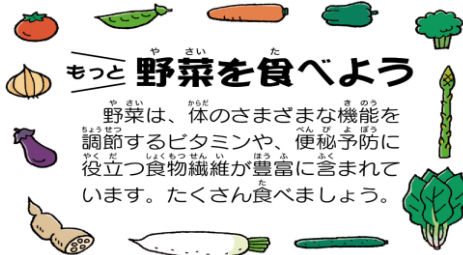
しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べるのが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。