

令和6年7月 給食献立表

川副学校給食センター

日/曜	献立名 <small>※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります</small>	材料 (はたらきで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろるとバランスがいいよ		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
		緑 黄 赤	緑の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	黄の食べ物 主にたんぱく質のもとになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど			赤の食べ物 主にビタミンのもとになる 野菜・きのこ・くだもの	kcal	g	%エネルギー
1月	豚丼	ぶたにく	さとう あぶら(大豆)	たまねぎ こんにやく ごぼう にんじん ねぎ	さけ みりん しお	566	23.4	17.0	293	
	ちくわときゅうりのごまマヨあえ	ちくわ(アレルギーなし)	ごま マヨネーズ(卵なし)(大豆)	きゅうり キャベツ にんじん	しょうゆ(大豆、小麦)	★蒸し暑い季節は、食べ物の衛生に特に注意が必要です。配膳台に食べ物がいたら、ふきまじょう。そして、布巾は洗い、きちんと乾かしましょう。				
	オレンジ牛乳	ぎゅうにゅう		オレンジ	しょうゆ(大豆、小麦)					
ごはん	こめ									
2火	ししゃもフライ	ししゃものフライ (小麦、大豆)	こめあぶら			560	23.6	15.3	357	
	かぼすあえ	とりにく	さとう	キャベツ にんじん ごまつな	しょうゆ(大豆、小麦)	★夏は水分をとることが大切です。美肌は、食事からも水分はとれます。3度の食事で栄養と水分をしっかりとり入れましょう。				
	鶏とじゃがいものもの	とりにく	じゃがいも さとう あぶら(大豆)	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん	だしごんぶ げすりびし しょうゆ(大豆、小麦) みりん					
牛乳	ぎゅうにゅう									
3水	シーフードスパゲティ	ベーコン(豚肉) いか えび	スパゲティ(小麦) オリーブゆ	たまねぎ にんじん にんにく ごまつな	ケチャップ トマトピューレ からスープ(鶏肉) しお ワイン	571	24.3	15.8	314	
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★給食の時間になったら、机の上には何もいらないように片づけましょう。何か机の上にあると、給食に入るかもしれません。気持ちよく安全に食べるためにきれいに片づけましょう。				
	ピーンズサラダ	まぐるあぶらづけ	ミックスピーンズ ドレッシング(大豆、りんご)	キャベツ きゅうり どうもろこし						
牛乳	ぎゅうにゅう									
4木	三重津海軍カレー	ぶたにく とりにく だいず	こめ むぎ じゃがいも あぶら(大豆)	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	チャツネ(りんご) カレールウ (小麦、豚肉、牛肉、大豆) りんごピューレ(りんご) トマトピューレ ソース(りんご、大豆) しょうゆ(大豆、小麦) からスープ(鶏肉)	607	22.5	21.0	277	
	海藻サラダ	かいぞうミックス	ドレッシング(小麦、大豆、りんご、鶏肉、豚肉)	きゅうり どうもろこし えだまめ(大豆) にんじん		★三重津海軍所跡が世界遺産に登録されて7月5日で9年です。そして今日は、これにちなんで三重津海軍カレーです。今年も船の形をしたにんじんがクラスの食缶に数枚だけ入っています。あなたのお皿には入っていますか? 当たった人はいいことがあるかもしれません。				
	牛乳	ぎゅうにゅう								
混ぜ寿司	あぶらあげ(大豆) のり	こめ さとう	たけのこ かんぴょう にんじん ほししいたけ えだまめ(大豆)	だしじる す(小麦) みりん しお しょうゆ(大豆、小麦)						
5金	かぼちゃのそぼろ煮	とりにく	でんふん あぶら(大豆)	かぼちゃ いんげん しょうが	だしじる みりん しょうゆ(大豆、小麦)	588	22.4	15.7	311	
	七タ汁	うおそうめん(アレルギーなし)		にんじん オクラ ほししいたけ	だしごんぶ げすりびし しお さけ しょうゆ(大豆、小麦)	★7月7日は、七夕です。今日の給食の七夕汁やゼリーは夜空の星と天の川をイメージしています。給食を食べながら、願い事を考えるのもよいですね。				
	七タゼリー		たなばたゼリー(アレルギーなし)							
牛乳	ぎゅうにゅう									
8月	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			623	20.9	27.1	358	
	コロッケ		やさいコロッケ (小麦、豚肉、大豆) こめあぶら			★夏の食生活で大切なことのひとつは、水分をこまめにとることです。ポイントは、のどがかわいていなくても少しづつ飲むことです。いつも体がうるおっていると、夏バテもしにくくなります。				
	コールスロー		ドレッシング(アレルギーなし)	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん						
夏野菜のスープ	ベーコン(豚肉)	あぶら(大豆)	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん パセリ	からスープ(鶏肉) しお しょうゆ(大豆、小麦)						
9火	食パン		こめ			566	25.3	20.2	338	
	焼肉	ぎゅうにく	さとう あぶら(大豆)	たまねぎ しょうが にんにく りんご	しょうゆ(大豆、小麦) みりん さけ しょうゆ(大豆、小麦) す	★夏休みには、朝やおやつに牛乳を飲みましょう。牛乳にたくさん入っているカルシウムは、成長期の今だけ、骨に貯金できます。夏休み中に、コソコソとカルシウムの貯金を増やしましょう。				
	ナムル	かにかぶら(アレルギーなし)	ごま ごまあぶら さとう	もやし ほうれんそう	からスープ(鶏肉) しお さけ しょうゆ(大豆、小麦)					
豆腐とわかめのスープ	とうふ(大豆) わかめ		たまねぎ にんじん えのき ねぎ							
10水	食パン		しょくパン(小麦、乳)			575	23.7	18.1	308	
	いちごジャム		いちごジャム			★みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん入っています。こちらは、体の調子をを整え、病気に負けない体をつくれます。				
	ささみと野菜のソテー	とりにく	あぶら(大豆)	キャベツ たまねぎ どうもろこし にんじん	しお しょうゆ					
チリコンカーン	ぶたにく だいず	あかいんげん じゃがいも あぶら(大豆)	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト	ケチャップ トマトピューレ ソース(りんご、大豆) ワイン しお からスープ(鶏肉)						
11木	ごはん		こめ			554	23.7	17.3	292	
	鶏のピリ辛焼き	とりにく		にんにく しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん どうがらし	★夏バテしない食べ方のひとつは、おかずを食べることです。肉や魚のおかず、野菜のおかずは、夏を元気に過ごすために欠かせません。				
	ほうれん草のいそか和え	のり	さとう	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん					
まごわやさしいみそ汁	あぶらあげ(大豆) わかめ みそ(大豆)	ぎつまいも ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	だしごんぶ にほし						

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

日/曜	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	材料 (はたらくで仲間わけ)			赤黄緑、3つそろすとバランスがいいよ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
		赤の食べ物 主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの					
12金	ごはん		こめ			589	27.7	16.6	356
	あじの南蛮漬け	あじ	こむぎこ(小麦)こめあぶら さとう	たまねぎ パプリカ	さげ す(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)	★給食は、みなさんの体の生長に合わせて量を決めているのを知っていますか？パンの大きさは4つに分かれていて、ごはんやおかずの量は学年によって違います。全体の栄養バランスを考えて、自分に合った量を食べられる力をつけていきましょう。			
	おかか和え	かつおぶし		ごまつな もやし にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
	とうがんじろ 冬瓜汁	とりにく とうふ(大豆)		とうがん たまねぎ にんじん ねぎ	だしごんぶ けずりぶし しお さげ しょうゆ(大豆、小麦)				
アセロラゼリー		アセロラゼリー(りんご)							
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							

15日(月) 海の日

16火	ごはん		こめ			560	21.5	20.0	354
	いわしの生姜煮	いわし	さとう でんぶん	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦) みりん しお	★ごはんは昔から日本人の主食として大切な食べ物です。暑さで食欲が落ちやすい時期ですが、ごはんをしっかり食べるようにしましょう。			
	ごもくまめ 五目豆	だいず ごんぶ	さとう あぶら(大豆)	ごぼう ごんにやく にんじん ほししいたけ	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
ごまつな 小松菜のみそ汁	あぶらあげ(大豆) みそ(大豆)		ごまつな たまねぎ にんじん しめじ	だしごんぶ にほし					
17水	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)			676	23.4	21.9	316
	皿うどん	ぶたにく かまぼこ	あげチャーメン でんぶん ごまあぶら	たまねぎ キャベツ たけのこ にんじん きくらげ ねぎ	からスープ(鶏肉) オイスターソース しょうゆ(大豆、小麦) しお さげ	★みなさんは、はしを正しく持っていますか？はしを正しく持つと食べやすく、見た目にも美しいというよさがあります。はしを正しく持つように練習しましょう。			
フルーツサラダ		マスカットゼリー (アレルギーなし)	みかん りんご おとう ハイナッブル						
18木	ごはん		こめ			612	23.7	22.9	267
	とりにく 鶏のから揚げ	とりにく	でんぶん こめあぶら(大豆)	しょうが	さげ しお	★夏休みがすくそこまできました。楽しい毎日にするためには、健康でなければ始まりません。健康を守るために大切なのが、「早寝・早起き・朝ごはん」です。この3つを忘れずに、元気の毎日を過ごしましょう。			
	昆布 昆布とごぼうの煮物	こんぶ さつまあげ	さとう あぶら	ごぼう ごんにやく にんじん	しょうゆ(大豆、小麦) みりん				
あつあ 厚揚げとじゃが芋のみそ汁	あつああげ(大豆) みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき ねぎ	だしごんぶ にほし					
	ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう							

<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、パインナップルについての( )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	588.2	23.5	19.1	318.5
小学3年生基準	590	23.6	25~30	350
単位	kcal	g	%エネルギー	mg

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

ねつちゆうしょう よぼう 熱中症予防のために



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。



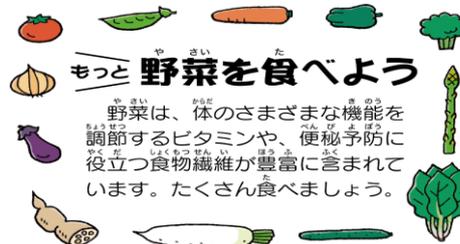
熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

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ことが大切です。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。