

7月 8月 給食だより

2024年7月 光晴学校給食センター

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は「熱中症」や「夏ばて」に気をつけましょう。元気に夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給が大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、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飲みすぎないようにしましょう。

いつ飲む？

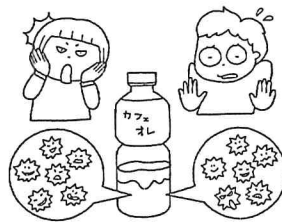
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動をする時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

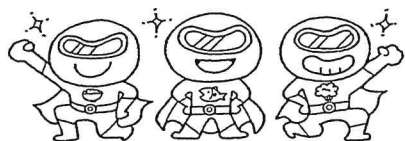
運動をする30分前は、250～500mlの水分を摂取し、運動中は200～250mlを1時間につき2～4回飲むことがおすすめです。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



しっかりと食べて



夏ばて予防！

Q. 食欲がわかない時は？

A. 食欲がわかない時は、料理の味つけに食欲が増す食品を活用しましょう。レモンや梅干しなどの酸味の強いものや、カレー粉などの辛味のあるものなどがおすすめです。



7月				
月	火	水	木	金
1 冷凍みかん 卵とレタスのスープ チンジャオロース丼 760kcal/32.3g	2 給食なし 760kcal/32.3g	3 給食なし 760kcal/32.3g	4 きりざい ニギスの南蛮漬(3本) ごはん キャベツともやしのみそ汁 737kcal/31.6g	5 セタ杏にフルーツ ハヤシライス 星形ポテトフライ(3個) 794kcal/22.0g
8 ごま酢あえ 季節の果物(すいか) 八宝菜丼 777kcal/35.6g	9 風味漬 さばのみそ煮 ごはん 夏野菜汁 837kcal/32.2g	10 アーモンド なすとかぼちゃのそぼろあんかけ ごま入り梅ごはん そうめん汁 802kcal/27.6g	11 きゅうりの甘辛 鶏肉と大豆のアーモンドがらめ ごはん チンゲン菜のスープ 791cal/35.3g	12 甘夏サラダ チーズ ソフトめん 豊栄トマトのミートソース 862kcal/37.0g
15 海の日 882kcal/36.7g	16 ラタトゥイユ クロケット ピラフ コンソメスープ 882kcal/36.7g	17 キャベツのレモンドレッシングあえ 鮭チーズフライ ごはん 豚汁 778kcal/32.0g	18 ひじきサラダ セレクトデザート 夏野菜のカレーライス 891kcal/26.1g	↑ 牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。 ご了承ください。 エネルギー/たんぱく質
8月				
月	火	水	木	金
26 のりの佃煮 アーモンド入りシャキシャキサラダ ごはん 沢煮わん 825kcal/27.9g	27 ミルクデザート 夏野菜と車麩の揚げ煮 ごはん つみれ汁 813kcal/32.2g	28 ごま入り切干大根のナムル 冷凍パイ ごはん 豆腐の中華煮 786kcal/32.6g	29 ごま入り野菜のきんぴら ししゃもフライ(3本) ごはん もずくのみそ汁 799kcal/33.2g	30 フルーツカクテル ポークカレーライス(麦ごはん) 福神漬 848kcal/24.4g

「パリ2024オリンピック・パラリンピック」の開催国であるフランスの料理を給食で味わおう！
【7月16日(火)の献立】

- ピラフ … フランス発祥の米料理。給食では生米ではなく、炊いたごはんにバターで炒めた具材を混ぜて調理。
- コンソメスープ … 野菜の旨味がつまった澄んだスープ。コンソメとはフランス語で「完成された」という意味を持つ。
- クロケット … フランスで誕生した揚げ物料理。クロケットのルーツ。
- ラタトゥイユ … フランス南部プロヴァンス地方を代表する料理。なす、ピーマン、トマトなどの夏野菜を煮込んで作る。
- ブラマンジェ … 白い(ラン)食べ物(マンジェ)。フランス生まれの伝統的なデザート。

7・8月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
7/1日 (月)	チンジャオロース丼	豚肉		青ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ しょうが だけのこと	米 三温糖 でん粉	米油	
	卵とレタスのスープ	木綿豆腐 卵		にんじん	ホールコーン さくらげ レタス	でん粉	ごま油	
	冷浸みかん				みかん			
	牛乳		牛乳					
4日 (木)	ごはん					米		
	キャベツともやしのみそ汁	生揚げ みそ			キャベツ えのきたけ もやし	じゃがいも		
	ニギスの南蛮漬け		ニギス		しょうが ねぎ	でん粉 三温糖	揚げ油 ごま油	
	きりざい	納豆		ごまつな にんじん	きゅうり たくあん		ごま	
5日 (金)	牛乳		牛乳					
	ハヤシライス	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	米 じゃがいも	米油 ハヤシルフ	
	星形ポテトフライ		あおのり			じゃがいも 米粉	揚げ油	
	七夕杏仁フルーツ		乳製品 寒天	にんじん汁	みかん バイリン 藍糖 オレンジ果汁 みかん果汁	砂糖 ごんにゃく	植物性油脂	
8日 (月)	牛乳		牛乳					
	八宝菜丼	いか ほたて 豚肉 うすら卵		にんじん チンゲンサイ	だけのこと キャベツ たまねぎ さくらげ	米 でん粉	米油 ごま油	
	ごま酢あえ			ごまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	ねりごま すりごま	
	季節の果物(すいか)				すいか			
9日 (火)	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
	夏野菜汁	ショルダーベーコン 生揚げ みそ		にんじん	なす たまねぎ ごぼう	じゃがいも ごんにゃく		
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖		
10日 (水)	風味漬け				キャベツ きゅうり しょうが		ごま	
	牛乳		牛乳					
	ごま入り梅ごはん				うめ	米 でん粉	ごま	
	そうめん汁	かまぼこ		にんじん みすな	えのきたけ	そうめん		
11日 (木)	なすとかぼちゃのそぼろあんかけ	豚ひき肉		かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	三温糖 でん粉	揚げ油 米油	
	アーモンド						アーモンド	
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
12日 (金)	チンゲン菜のスープ	木綿豆腐		チンゲンサイ にんじん	もやし さくらげ			
	鶏肉と大豆のアーモンドがらめ	だいず 鶏肉			しょうが	でん粉 三温糖	揚げ油 アーモンド	
	きゅうりの甘辛				きゅうり			
	牛乳		牛乳					
12日 (金)	ソフト麺					強力粉		
	豊栄トマトのミートソース	豚ひき肉 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー マッシュルーム にんにく	米粉	米油 ハヤシルフ	
	甘夏サラダ				キャベツ きゅうり 甘夏		米油	
	チーズ		チーズ					
牛乳		牛乳						

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品			
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂		
16日 (火)	ピラフ	レバー入りウィンナー		にんじん			米	バター	
	コンソメスープ	ショルダーベーコン		にんじん					
	クロケット				たまねぎ		じゃがいも 米粉 砂糖	植物油 揚げ油	
	ラタトゥイユ	だいず		青ピーマン トマト				オリーブ油	
	ブラマンジェ	豆乳クリーム							
	牛乳		牛乳						
17日 (水)	ごはん						米		
	豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも		
	鮭チーズフライ	さけ	チーズ				パン粉 小麦粉 でん粉	植物性油脂 揚げ油	
	キャベツのレモンドレッシングあえ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁			米油	
18日 (木)	牛乳		牛乳						
	夏野菜のカレーライス	豚肉		にんじん トマト	なす たまねぎ スッキーニ にんにく		米 じゃがいも	揚げ油 カレールフ 米油	
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン			米油	
	セレクトデザート	パナラクッキーアイス 抹茶アイス チョコアイス	乳製品					砂糖 水あめ ココアクッキー 砂糖 水あめ 砂糖 水あめ ココアクッキー	植物性油脂 植物油 植物性油脂
	牛乳		牛乳						
	牛乳		牛乳						
8/26日 (月)	ごはん						米		
	のりの佃煮		のり					水あめ 砂糖 でん粉	
	沢煮わん	豚肉		ごんじん みすな	えのきたけ ごぼう だけのこと		はるさめ		
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー 大豆			たまねぎ		でん粉 パン粉 小麦粉	植物性油脂 揚げ油	
27日 (火)	アーモンド入りシャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり		じゃがいも	アーモンド 米油	
	牛乳		牛乳						
28日 (水)	ごはん						米		
	つみれ汁	つみれ 木綿豆腐		にんじん ごまつな	ごぼう ねぎ だいこん				
	夏野菜と車麩の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす えだまめ		でん粉 くらもち 砂糖	揚げ油	
	ミルクデザート		牛乳				水あめ 砂糖 練乳 でん粉		
29日 (木)	牛乳		牛乳						
	ごはん						米		
	豆腐の中華煮	うすら卵 木綿豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ メンマ しょうが にんにく		三温糖 でん粉	米油 ごま油 ラー油	
	ごま入り切り干し大根のナムル			にんじん	切干しだいこん きゅうり		砂糖	ごま油 ごま	
30日 (金)	冷凍パイ				パイ		砂糖		
	牛乳		牛乳						
	ごはん						米		
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ			ねぎ えのきたけ				
30日 (金)	ししゃもフライ		ししゃも				パン粉 小麦粉 でん粉	揚げ油	
	ごま入り野菜のさんぴら	焼き竹輪		にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう		じゃがいも ごんにゃく 三温糖	ごま 米油	
	牛乳		牛乳						
	ボークカレーライス(まごはん)	豚肉 レンズ豆		にんじん	たまねぎ ぶなしめじ にんにく			米 麦 じゃがいも カレールフ 米油	
30日 (金)	福神漬け			にんじん しそ	だいこん なす すいか れんこん しょうが		砂糖		
	フルーツカクテル	豆乳	寒天		みかん バイリン 黄糖 カクテルゼリー(もも果汁 ぶどう果汁 りんご果汁)		砂糖		
	牛乳		牛乳						