



めあて 暑さに負けない食事をしよう

- 暑さに負けないように栄養のバランスのよい食事をしましょう。
- 糖分(清涼飲料、おやつ)のとりすぎに気をつけましょう。

平成30年度 桑折町学校給食センター

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校
						体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき			
2	月	コッペパン	○	梨ジャム 白身魚のマヨチーズ焼き ウィンナーとキャベツのスープ ピーマンサラダ	崎小5年 バイキング	牛乳 ホキ チーズ ウィンナー とり肉	玉ねぎ ハセリ キャベツ にんじん 大根 もやし ピーマン	パン マヨネーズ	539	きのこ類	中学校 睦小4年
3	火	ちらしずし	○	星のコロッケ 米粉めんのすまし汁 和風サラダ 天の川ゼリー		牛乳 油揚げ 卵 とり肉 なると	にんじん れんこん しいたけ かんぴょう おくら 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり	米 米粉麺 さとう 小麦粉 油	716 814	いも類	
4	水	ごはん	○	肉団子(小2、中3) 中華玉子スープ 野菜炒め	半小4年 バイキング	牛乳 とり肉 卵 豆腐	ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 キャベツ もやし ピーマン	米 でん粉 ごま油	595 731	果物類	幼稚園 釧芳小
5	木	ごはん	○	とり肉のねぎソースかけ なすのみそ汁 おかか和え		牛乳 とり肉 油あげ かつお節 みそ	ねぎ しょうが にんにく なす 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん	米 さとう ごま油 じゃがいも	587 693	海藻類	釧芳小 伊達崎小
6	金	ごはん	○	豆腐ハンバーグみそソースかけ きのこのすまし汁 からし和え オレンジ		牛乳 豆腐 なると とり肉 みそ	まいたけ にんじん みつば 小松菜 もやし キャベツ オレンジ	米 でん粉 さとう	546 642	魚介類	幼、睦小 釧芳小 崎小1・2年
9	月	ドライ フルーツパン	○	夏野菜のミネストローネ とり肉のハーブ焼き こんにゃくサラダ ミルメーク	半小5年 バイキング	牛乳 とり肉	バジル キャベツ 玉ねぎ もやし 枝豆 スズキニ なす トマト にんにく こんにゃく にんじん	パン さとう	585 787	豆類	睦小6年
10	火	ごはん	○	さばのみそ煮 夏ののっぺい汁 しょうが和え		牛乳 さば とり肉 ちくわ 豆腐 みそ	なす こんにゃく にんじん さやいんげん ごぼう 小松菜 もやし しょうが	米 でん粉	632 776	いも類	
11	水	中華ソフト めん	○	ぎょうざ(小2、中3) みそラーメンかけ汁 小松菜のナムル	釧小4年 バイキング	牛乳 ぶた肉 みそ	にんじん キャベツ もやし 大根 ピーマン コーン たけのこ しょうが にんにく 小松菜	中華めん 小麦粉	609 816	果物類	幼稚園
12	木	麦ごはん	○	鮭の麹漬け焼き すまし汁 ナスのみそ炒り すいか		牛乳 鮭 豆腐 なると ぶた肉 みそ	にんじん しいたけ 三つ葉 しょうが なす 玉ねぎ ピーマン しそ すいか	米 麦 でん粉	589 693	海藻類	
13	金	ごはん	○	肉丼の具 大根のみそ汁 キャベツの浅漬け 紫いもチップス		牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 白菜 さやえんどう キャベツ にんじん きゅうり	米 さとう でん粉	582 680	きのこ類	幼稚園
16	月	海の日									
17	火	ナン	○	キーマカレー きのこのスープ 小松菜とツナのサラダ ヨーグルト		牛乳 ぶた肉 ウィンナー ツナ ヨーグルト	にんじん ピーマン 玉ねぎ キャベツ たもぎだけ エリンギ 小松菜 もやし コーン	ナン ルウ	623 768	豆類	
18	水	ごはん	○	ふりかけ 春巻き わかめスープ 大根サラダ		牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐 ハム	玉ねぎ にんじん しいたけ 大根 もやし	米 小麦粉	621 705	緑黄色野菜	幼稚園
19	木	ごはん	○	いわしのかば焼き なめこ汁 たくあんあえ		牛乳 いわし 豆腐 みそ かつお節	しょうが なめこ 大根 ねぎ ほうれん草 もやし たくあん にんじん	米 でん粉 油 さとう	602 719	果物類	
20	金	ごはん	○	とりの照り焼き けんちん汁 ごま和え		牛乳 とり肉 みそ 油揚げ	しょうが 大根 にんじん ねぎ こんにゃく ごぼう 白菜 小松菜 キャベツ もやし	米 さとう じゃがいも ごま	604	魚介類	幼、睦小 崎小、半小 中学校



27	月	切り目入り コッペパン	○	ウィンナーチリソースかけ コンスープ きゅうりとツナの和え物		牛乳 ウィナー とり肉 ツナ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん コーン きゅうり もやし	コッペパン さとう でん粉	548 730	緑黄色野菜	幼稚園 睦小、崎小 半小
28	火	七穀入り ごはん	○	さばのみりん風味やき とん汁 ゴーヤチャンプル		牛乳 さば ぶた肉 みそ 豆腐 卵 かつお節	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく ゴーヤ もやし	米 でん粉 七穀米	658 780	果物類	幼稚園
29	水	キムチ チャーハン	○	しそぎょうざ(小2、中3) 春雨スープ もやしときゅうりのサラダ		牛乳 卵 焼き豚 ぶた肉 ハム	にんじん グリンピース キムチ にんにく キャベツ チンゲン菜 しいたけ きゅうり もやし	米 ごま油 油 小麦粉 春雨	630 789	いも類	幼稚園
30	木	麦ごはん	○	夏野菜カレー とうもろこし こんにゃくと海藻サラダ ピーチコンポート		牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 海藻	玉ねぎ かぼちゃ なす とうもろこし トマト 枝豆 しょうが にんにく こんにゃく きゅうり もやし 桃	米 麦 ルウ	654 780	魚介類	幼稚園
31	金	ごはん	○	さんまの甘露煮 玉ねぎのみそ汁 いりどり 小魚		牛乳 さんま 豆腐 わかめ とり肉 さつまあげ みそ	玉ねぎ にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	米 さとう	661 778	果物類	幼稚園 釧芳小

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。 ☎ 581-0250

こまめに水分を補給しましょう

水分補給は、少しずつ、こまめに行うとよいといわれています。気温が高いと、汗によって体の水分が失われてしまうため、より注意が必要です。

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分を補給するようにしましょう。



普段は、水かお茶



なぜ運動中は塩分も補給するの？

運動中はたくさんの汗をかきます。汗をかくと水分と塩分が体から出ていきます。たくさん汗をかいた時、水だけを補給しても体が受け付けず、塩分も補給しないと熱けいれんを起こします。だから、運動中は塩分も補給する必要があります。

運動するときは、塩分を含む水かスポーツドリンク



今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	610(640)	743(820)
たんぱく質(g)	24.6(25)	29.5(33)
炭水化物(g)	86.3	108.5
脂質(g)	18.0	20.7(28)
食塩量(g)	2.6(2.5)	3.3(3)

