



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。

令和元年度 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			
1	月	コッペパン	○	梨ジャム 白身魚のピザ焼き ウィンナーとキャベツのスープ チキンサラダ		牛乳 たら チーズ ウィンナー とり肉	玉ねぎ パセリ キャベツ にんじん 大根 もやし ピーマン 梨 トマト きゅうり	パン	526	きのこ類	醸芳中
2	火	ちらしずし	○	星型メンチカツ 米粉めんのすまし汁 チーズサラダ セタゼリー	セタ献立	牛乳 油揚げ 卵 とり肉 なたと チーズ メンチカツ ハム	にんじん れんこん 玉ねぎ かんぴょう しいたけ キャベツ きゅうり おくら	米 米粉麺 さとう ゼリー 油 オリーブ油	763 888	いも類	伊達崎小 4年
3	水	ごはん	○	肉団子(小2、中3) 中華玉子スープ 夏野菜みそ炒め		牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 ちくわ みそ	ねぎ にんじん しいたけ チンゲン菜 なす 玉ねぎ いんげん ピーマン こんにゃく	米 でん粉 油 砂糖	613 727	果物類	幼稚園 半田小
4	木	ごはん	○	とり肉のチリソースかけ なすのみそ汁 おかか和え		牛乳 とり肉 かつお節 みそ 油揚げ	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	600 710	海藻類	睦合小 半田小
5	金	ごはん	○	ハムステーキ からしあえ えびボールとまいたけのすまし汁		牛乳 豆腐 ハム えびボール	まいたけ にんじん 小松菜 もやし キャベツ みつば	米 さとう	602 712	海藻類	幼稚園 伊達崎小 半田小
8	月	豆パン	○	夏野菜のミネストローネ とり肉のからあげ こんにゃくサラダ パインスティック		牛乳 とり肉 まめ	パイナップル にんじん にんにく キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ なす もやし	パン さとう マーガリン 油 かたくりこ	600 803	魚介類	
9	火	ごはん	○	さばのみそ煮 夏ののっぺい汁 しょうが和え	伊達崎小4年 バイキング	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 小松菜 もやし しょうが ごぼう	米 でん粉	628 771	いも類	
10	水	ソフトめん	○	ほうとうかけ汁 ゆでとうもろこし きゅうりのうめおかかあえ		牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ かつおぶし	ねぎ きゅうり うめ しいたけ ほうれんそう とうもろこし かぼちゃ	そふとめん あぶら さといも	609 786	果物類	幼稚園
11	木	ごはん	○	鮭の麹漬焼き 夏野菜のみそ汁 ポテトサラダ すいか		牛乳 鮭 ハム みそ	トマト アスパラ ズッキーニ きゅうり にんじん すいか	米 オリーブ油 じゃがいも	603 713	海藻類	
12	金	ごはん	○	肉丼の具 油麩のみそ汁 キャベツの浅漬け あおりのごさかな	醸小かやのみ バイキング	牛乳 ぶた肉 みそ あおりのごさかな	玉ねぎ こんにゃく ごぼう 大根 白菜 いんげん キャベツ にんじん	米 さとう でん粉 あぶら	596 702	きのこ類	幼稚園
15	月	海の日									
16	火	ごはん	○	しゅうまい まーぼなす 五目こんさいスープ		牛乳 ぶた肉 みそ とり肉 しゅうまい	ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 筍 ピーマン しいたけ なす たまねぎ	米 でん粉 ごま油	602 711	果物類	
17	水	麦ごはん	○	なっとう もすくとオクラのみそ汁 ちくわのいそべあげ(小1、中2) いんげんごまあえ		牛乳 なっとう ちくわもすく 豆腐 みそ	いんげん もやし おくら にんじん	むぎ ごはん ごま さとう あぶら	687 804	肉類	幼稚園
18	木	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	602 760	豆類	



夏休み

22	木	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 ごぼう こんにゃく もやし ゴーヤ ねぎ	米 でん粉 七穀米 じゃがいも	641 743	果物類	幼稚園 睦合小 半田小
23	金	ごはん	○	とり肉のレモンしょうゆかけ けんちん汁 ごま和え		牛乳 とり肉 みそ 油揚げ	大根 にんじん もやし ねぎ こんにゃく ごぼう こまつな キャベツ レモン 白菜	米 さとう 油 じゃがいも ごま かたくりこ	676 803	魚介類	幼稚園 醸芳小
26	月	切り目入り コッペパン	○	ウィンナーりんごソースかけ コンスープ ミルメーク きゅうりとツナの和え物		牛乳 ウィンナー とり肉 ツナ	トマト りんご 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 ミルメーク	596 782	緑黄色野菜	幼稚園
27	火	ごはん	○	いわしのかばやき なめこ汁 たくわんあえ		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	617 729	果物類	幼稚園
28	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 ぎょうざ	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	620 775	いも類	幼稚園
29	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 大豆	玉ねぎ かぼちゃ なす コーン トマト しょうが にんにく 桃 こんにゃく きゅうり もやし	米 麦 ルウ	667 775	魚介類	幼稚園
30	金	ごはん	○	さんまの甘露煮 玉ねぎのみそ汁 いりどり チーズ		牛乳 さんま 豆腐 わかめ とり肉 チーズ 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	640 736	果物類	幼稚園

※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

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	628(650)	760(830)
たんぱく質(g)	25.6(26)	30.5(34)
炭水化物(g)	87.3	108.6
脂質(g)	18.8(18)	21.5(23)
食塩量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)



急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンを利用するなどの暑さ対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から、朝・昼・夕と3回の食事をしっかり食べ、適度な運動で汗をかく習慣をつけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

「のどが渇いた」と感じたときには、すでに脱水症状が始まっているといわれています。一日に約2ℓの水分補給が必要ですが、2ℓを一気に飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です。