



7月 こんだてよていひょう



今月の目標
夏バテしない食事をしよう

令和6年度 緑町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	月		ぶたキムチどん		ごはんにくるぎのせてたべよう スーミータン うまかつてん	ちやにくやぼねになる ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たまご だいたず いりこ あおさ	なつやちからになる こめ むぎ ごまあぶら さとう せんぶん もちごめ ごま こむぎこ	からだのちようしきととのえる キムチ キャベツ にんじん たまねぎ にら コーン パセリ	小 中	617 748	23.9 28.2	5日 七夕
2	火		ごはん		さかなのみそチーズやき ごもきんぴら だんごじる	ぎゅうにゅう ホキ てんぶら みそ チーズ だいたず ぎゅうにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう こんにやく あぶら こむぎこ じゃがいも みずあめ	ごぼう にんじん ねぎ いんげん たまねぎ しいたけ	小 中	623 750	27.5 32.6	七夕の行事食に「そうめん」があります。古代中国で7月7日に素餅(さくべい)という小麦粉のお菓子を食すると一年間無病息災で過ごせるという風習が生まれました。素餅はやがてそうめんへと変わっていき、七夕にそうめんを食べるようになったという説や、天の川や織姫の機軸糸に見立てたという説があります。今日のデザートは七夕ゼリーです。みなさんの願いごとが叶いますように★
3	水		ハヤシライス		ごはんにかけてたべよう スパゲッティサラダ すいか	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにく しろいんげんまめ	こめ じゃがいも スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが きゅうり すいか	小 中	672 812	22.3 27.2	
4	木		むぎごはん		さばのしおやき かりかりきゅうり かぼちゃのそぼろに	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ てんぶら	こめ むぎ ごまあぶら さとう こんにやく でんぶん	きゅうり しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース	小 中	637 758	30.2 33.9	
5	金		ごはん		やさしいコロッケ ピーマンのこんぶあえ うおそうめんのすましじる・たまねぎゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいたず こんぶ ぎゅうにゅう ぎょにく	こめ むぎ じゃがいも さつまいも あぶら さとう パンこ こむぎこ でんぶん ごま こめこ みずあめ	しょうが えだまめ にんにく たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり にんじん しいたけ ねぎ みかん ぶどう レモン	小 中	625 810	22.1 27.5	
8	月		ごはん		あじフライ ひじきサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう あじ ひじき あぶらあげ ぶたにく とうふ みそ	こめ パンこ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも こんにやく	もやし えだまめ にんじん ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ しょうが	小 中	620 754	23.7 28.6	9日 タコライス
9	火		タコライス		ごはんにタコミートとサラダをのせてたべよう コーンスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こうやどふ チーズ ひよこまめ しろいんげんまめ	こめ むぎ さとう あぶら マカロニ	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン コーン パセリ にんじん	小 中	619 761	23.6 28.3	タコライスは沖縄県の郷土料理です。タコライスはメキシコ料理であるタコスが由来となっています。ごはんの上にタコミートとサラダをのせて食べてください。サラダには旬の夏野菜、トマトを使用しました。
10	水		むぎごはん		にくじゃが きゅうりとわかめのすのもの スティックなっとう	ぎゅうにゅう てんぶら ぎゅうにく ちりめん わかめ なっとう	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん たまねぎ いんげん きゅうり	小 中	635 778	23.4 27.2	
11	木		ゆかりごはん		さばのみそに うのはなサラダ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ おから ハム たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう こめ マヨネーズ でんぶん	しそ にんじん きゅうり ねぎ たまねぎ えのきたけ	小 中	658 765	24.8 28.2	
12	金		コッペパン		メンチカツ やきそば ブロッコリーサラダ・いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ ツナ	パン あぶら パンこ でんぶん スパゲッティ さとう マヨネーズ みずあめ	えだまめ コーン キャベツ もやし たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー いちご	小 中	687 829	28.7 34.6	18日 ふるさとくまさんデー
16	火		むぎごはん		マーボーどうふ ひやしちゅうがサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく こうやどふ ハム のり みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ちゅうかめん みずあめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ コーン しいたけ きゅうり キャベツ きくらげ	小 中	600 748	24.4 30.0	食育の日(19日前後)をふるさとくまさんデーとし、県内でおとれる旬の食材を紹介していきます。7月の旬の食材は「なす」です。なすは夏野菜の1つで、水分が多く、体を冷やす働きがあります。給食では「なすの味噌汁」にしました。
17	水		けいはん		ごはんにくるぎのせて、スープをかけ、さいごにのりをのせてたべよう かまぼこときりぼしだいこんのサラダ スイートポテト	ぎゅうにゅう ささみ たまご のり かまぼこ	こめ ごま さとう さつまいも あぶら みずあめ マヨネーズ	だいこん きゅうり しょうが しそ しいたけ ねぎ きりぼしだいこん にんじん えだまめ	小 中	632 747	24.1 28.8	
18	木		ごはん		チキンなんばん たまねぎのおかかあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・なす)	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ きゅうり にんじん なす えのきたけ ねぎ	小 中	656 782	23.0 27.1	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。「いつでも・どこでも・誰でも」発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

- のどが渇いたと感じる前に飲む
- コップ1杯程度をこまめに飲む
- 汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバックイン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。