

予定献立表（中学校）

令和5年 7月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質	
3月	ソフト麺 ミートソース	小松菜としめじのソテー ヨーグルト	牛乳	ソフト麺、油、小麦粉	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、レンズ豆、チーズ、ヨーグルト	人参、玉ねぎ、セロリ、マッシュルーム、さやいんげん、トマトピューレ、とうもろこし、小松菜、しめじ	834 kcal 35.5 g	
4火	麦ご飯 夏野菜のカレー	蒸しとうもろこし わかめサラダ（和風ドレ）	牛乳	米、麦、油、バター、小麦粉	牛乳、豚肉、いか、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、わかめ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、なす、ピーマン、さやいんげん、しめじ、りんご、トマト、スイートコーン、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	823 kcal 32.2 g	
5水	食パン ☀️スペイン料理☀️	かぼちゃのポタージュ スパニッシュオムレツ ラタトゥイユ	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、じゃが芋、砂糖	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳、卵、ウインナー	玉ねぎ、かぼちゃ、にんにく、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、トマトペースト	771 kcal 31.5 g	
6木	麦ご飯	麻婆なす豆腐 ビーフンの中華炒め もやしナムル（中華ドレ）	みかん ジュース	米、麦、油、ごま油、砂糖、でん粉、ビーフン、ごま	豚肉、大豆たんぱく、豆腐、レンズ豆、みそ	みかんジュース、なす、しょうが、玉ねぎ、人参、筍、しいたけ、長ねぎ、にら、にんにく、ピーマン、きくらげ、チンゲン菜、もやし	797 kcal 28.4 g	
7金	背割りコッペパン	鶏肉と夏野菜のトマト煮 ツナコーンペースト （ノンエッグマヨ） じゃこキャベツのペロンソテー	牛乳	パン、じゃが芋、油、マカロニ、砂糖、スパゲッティ	牛乳、鶏肉、ツナ、ベーコン、ちりめんじゃこ	にんにく、玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、ピーマン、さやいんげん、マッシュルーム、トマトピューレ、キャベツ、とうもろこし	755 kcal 35.3 g	
10月	五目ずし 刻みのり 🔗七タメニュー🔗	七タ汁 小海老のかき揚げ（醤油） 七タゼリー	牛乳	米、砂糖、油、ごま、そうめん、小麦粉、油、ゼリー	油揚げ、竹輪、卵、焼きのり、牛乳、豆腐、えび、小えび	人参、れんこん、さやえんどう、しいたけ、オクラ、えのき、長ねぎ、玉ねぎ、三つ葉	755 kcal 26.8 g	
11火	はちみつ食パン	ABCスープ 鮭の竜田揚げ 小松菜ともやしのサラダ （香味塩ドレ）	牛乳	はちみつパン、マカロニ、砂糖、油	牛乳、ベーコン、鮭	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、小松菜、しょうが、もやし	781 kcal 33.1 g	
12水	しじゅうしい 🌟沖縄県の郷土料理🌟	夏野菜の味噌汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイ	牛乳	米、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油	豚肉、昆布、牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、生揚げ、卵、かつお節	しょうが、なす、みょうが、とうがん、玉ねぎ、長ねぎ、にがうり、もやし、人参、パイナップル	735 kcal 35.8 g	
13木	食パン いちごジャム	イタリアンスープ 鶏肉の唐揚げ ジャーマンポテト	牛乳	パン、パン粉、でん粉、油、じゃが芋、バター、いちごジャム	牛乳、ベーコン、卵、チーズ、鶏肉	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょうが	773 kcal 32.9 g	
14金	ご飯	もやしの担々スープ 鯖のガーリック焼き キャベツのお浸し （鰹節・醤油）	飲む ヨーグルト	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま	飲むヨーグルト、豚肉、大豆たんぱく、みそ、鯖、かつお節	にんにく、しょうが、もやし、白菜、チンゲン菜、人参、長ねぎ、しいたけ、キャベツ、小松菜	783 kcal 30.4 g	
<p>都合により献立が変更になる場合があります。 ・今月の給食費は、7月27日(木)、8月の給食費は、8月28日(月)が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414</p>							= 1学期の給食最終日 = 大久野中 7月14日(金) 平井中 7月14日(金)	日の出町平均 781 32.2 学校給食摂取基準 830 (27~42)

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとこにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。

👉 スポーツドリンクは手作りできます！

水...1ℓ
砂糖...40~80g (4~8%)
食塩...1~2g (0.1~0.2%)
レモン汁...お好みで

熱中症予防 4つのポイント

- 暑さを避ける
- 日差しを避ける
- 水分・塩分補給
- 体調を整える

● 3日(月)に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同乳業様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。

参考：文部科学省 中学生用食育教材『食の探究と社会への広がり』

夏の行事と行事食

夏真っ盛り7~8月には、五節句の一つ「七タ」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑の日」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。

🌟 七タ (7/7) 🌟
季節の節目になる「五節句」の一つ。日本の「棚橋女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。

🌟 土用の丑 (今年は7/23) 🌟
立秋 前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。うなぎや、「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。

🌟 お盆 (7/15または8/15前後) 🌟
亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事が元になっています。仏教では生き物を込め殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。

🌟 今月の白の夏の野菜 🌟
献立表★マークの料理に入っています。感謝していただきますよ♪
小松菜(野崎さん)...7月分すべて

夏休みがはじまります
待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかったりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活を送るようにしましょう。