

よていこんだてひょう (小学校)

令和5年 7月

日の出町学校給食センター 小学校

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	むぎごはん なつやさいのカレー	むしとうもろこし わかめサラダ (わふうドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか、レンズまめ、だっしふんにゅう、チーズ、わかめ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、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	643 kcal 25.9 g
4火	ソフトめん ミートソース	こまつなとしめじのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	ソフトめん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたんぱく、レンズまめ、チーズ、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、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、こまつな、しめじ	669 kcal 29.0 g
5水	むぎごはん	マーボーなすどうふ ビーフンのちゅうかいだめ もやしナムル (ちゅうかドレ)	みかん ジュース	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、ビーフン、ごま	ぶたにく、だいたんぱく、とうふ、レンズまめ、みそ	みかんジュース、なす、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ながねぎ、にら、にんにく、ピーマン、きくらげ、チンゲンさい、もやし	612 kcal 21.2 g
6木	しよくパン 🇪🇸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	ぎゅうにゅう	パン、バター、こむぎこ、あぶら、じゃがいも、さとう	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげん、たまご、ウィンナー	たまねぎ、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、トマトピューレ	608 kcal 25.2 g
7金	ごもくずし きざみのり 🍷セタメニュー🍷	たなばたじる こえびのかきあげ (しょうゆ) たなばたゼリー	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、そうめん、こむぎこ、ゼリー	あぶらあげ、ちくわ、たまご、やきのり、ぎゅうにゅう、とうふ、えび、こえび	にんじん、れんこん、さやえんどう、しいたけ、オクラ、えのき、ながねぎ、たまねぎ、みつば	602 kcal 21.7 g
10月	せわりコッペパン	とりにくとなつやさいのトマトに 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	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、マカロニ、さとう、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、とりにく、ツナ、ベーコン、ちりめんじゃこ	にんにく、たまねぎ、にんじん、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	596 kcal 28.2 g
11火	しじじゅうしい 🌟沖縄県の 郷土料理🌟	なつやさいのみそじる ゴーヤチャンプルー れいとうパイ	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、マヨネーズ、ごまあぶら	ぶたにく、こんぶ、ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、なまあげ、たまご、かつおぶし	しょうが、なす、みょうが、とうがん、たまねぎ、ながねぎ、にがうり、もやし、にんじん、パインアップル	584 kcal 28.3 g
12水	はちみつしよくパン	ABCスープ さけのたつたあげ こまつなとよしのサラダ (こうみしドレ)	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、さけ	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、しょうが、もやし	615 kcal 26.4 g
13木	ごはん	もやしのタンダンスープ さばのガーリックやき キャベツのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	のむ ヨーグルト	こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま	のむヨーグルト、ぶたにく、だいたんぱく、みそ、さば、かつおぶし	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、チンゲンさい、にんじん、ながねぎ、しいたけ、キャベツ、こまつな	622 kcal 24.7 g
14金	しよくパン いちごジャム	イタリアンスープ とりにくのからあげ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、パンこ、でんぶん、あぶら、じゃがいも、バター、いちごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご、チーズ、とりにく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、しょうが	621 kcal 27.0 g
18火	ごはん ちゅうかどんのく	てづくりしゅうまい れいとうみかん	ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら、しゅうまいのかわ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、うずらたまご、おから	にんにく、しょうが、にんじん、はくさい、たまねぎ、もやし、たけのこ、チンゲンさい、しいたけ、きくらげ、ながねぎ、キャベツ、みかん	650 kcal 26.3 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>				<p>= 1学期の給食最終日 = 大久野小 7月18日(火) 平井小 7月18日(火) 本宿小 7月14日(金)</p>		<p>日の出町平均 620 学校給食摂取基準(範囲) 650</p>	<p>25.8 (21~33)</p>

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がります。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大切です。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
食塩...1~2g	(4~8%)
(0.1~0.2%)	レモン汁...このお好みで

🌞 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

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』

● 4日(火)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。

夏の行事と行事食

<p>セタ (7/7) 🌟</p> <p>季節の節目になる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようになりまして。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。</p> <p>そうめん</p>	<p>土用の丑 (今年は7/23) 🍷</p> <p>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。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつく物を食べ、健康を願う風習があります。</p> <p>うなぎ うどん うの花 うり</p>	<p>お盆 (7/15または8/15前後) 🍆</p> <p>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。</p> <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>
--	--	---

🌟 今月の日の出の野菜 🌟

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♪

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、朝食を食べてい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。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。