

よていこんだてひょう (小学校)

令和4年 7月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	おかず	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	体の調子をよくなるもの みどり	エネルギー たんぱく質
1金	むぎごはん なつやさいのカレー	むしとうもろこし キャベツとわかめのサラダ (わふうドレ)	りんご ジュース	こめ、むぎ、あぶら、バター、こむぎ こ	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	りんごジュース、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、トマ ト、スイートコーン、キャベツ	609 kcal 19.2 g
4月	ガーリックフランス	マカロニスープ いかといんげんのガリパタいため ほしがたポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、バター、じゃがい も、あぶら	ぎゅうにゅう、ベーコン、いか	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、さやいんげん	603 kcal 24.4 g
5火	クアアージュシー ☆沖縄の 郷土料理	とうふとねぎのみそしる ゴーヤチャンプルー パレンシアオレンジ	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、なまあげ、た まご、かつおぶし	にんじん、しいたけ、たまねぎ、ながね ぎ、にがり、もやし、パレンシアオー レンジ	602 kcal 28.9 g
6水	よこわりコッペパン	かぼちゃのポタージュ しろみぎかなのフライ (ソース) ※キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、こむぎこ、あぶら、パ ンこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんま め、なまクリーム、とうにゅう、メル ルーサ、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、キャベツ、こまつ な	612 kcal 27.6 g
7木	ごもくずし (きざみのり)	たなばたじる いかのたつたあげ いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、そうめ ん、でんぶん、ごま	あぶらあげ、ちくわ、たまご、やきの り、ぎゅうにゅう、とうふ、こんぶ、い か	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、 しょうが、さやいんげん	624 kcal 27.3 g
8金	ソフトめん ミートソース	※やさいとコーンのサラダ (こうみしおドレ) 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、トマトビュ ーレ、キャベツ、こまつな、とうもろこ し	666 kcal 28.6 g
11月	ココアしょくパン	ミネストローネ ハムいりたまごやき チーズポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、あぶら、じゃがい も、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、た まご、ハム	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、トマト	611 kcal 26.8 g
12火	ごはん	もやしのタンタンスープ ししやものからあげ② ★1.2ねんせいはいとりぼん こだますいか	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、ごまあぶら、さと う、ごま、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたん ぱく、みそ、ししやも	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、小玉すいか	632 kcal 23.6 g
13水	せわりコッペパン 🇺🇸アメリカ料理🇺🇸	イタリアンスープ チリコンカン スパゲティバジリコンソー	とうきょう ぎゅうにゅう	パン、パンこ、あぶら、こむぎこ、パ ター、スパゲッティ	とうきょうぎゅうにゅう、ベーコン、 たまご、チーズ、だいたんぱく、きんときま め、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたに く、だいたんぱく	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、 しょうが、にんにく、セロリ、マッシュ ルーム、トマトビュール、トマト	602 kcal 27.1 g
14木	わかめごはん	とんじる さばのしおやき ※こまつなのおひたし (かつおぶし・しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、こんにやく、あ ぶら	わかめ、ぎゅうにゅう、ぶたにく、と うふ、みそ、さば、かつおぶし	だいこん、にんじん、ごぼう、ながね ぎ、こまつな、キャベツ、もやし	613 kcal 27.6 g
15金	くろざとうしょくパン	A B Cスープ とりにくからあげ ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう	パン、マカロニ、でんぶん、あぶら、 じゃがいも、バター	ぎゅうにゅう、ベーコン、とりにく	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベ ツ、しょうが	603 kcal 25.8 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(水)、8月の給食費は、8月29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15日(金) 平井小 7月15日(金) 本宿小 7月15日(金)</p>		<p>日の出町平均 616 学校給食摂取基 準(範囲) 640 (18~32)</p>	

7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を
 超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。
 暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ、こまめに飲みましょう。

喉が渇いてなくても
1時間ごとにコップ1杯!

汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1%~0.2%の
食塩水、梅干し、
塩飴など

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。

朝ごはん抜き

睡眠不足

風邪など体調が悪い

肥満・太り気味

暑さを避けるポイント

涼しい服装をする

帽子や日傘の活用
日陰へ移動する

周りの人と十分な距離
がとれるときはマスクを外す

室内ではエアコンを
使用する

★日ごろから適度な運動で汗をかき、暑さになりにくくなります。

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

7/7 七夕

七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食べられています。響く食欲がわかないときでも、ツルツルと喉を通りやすく、この季節にピッタリの食べ物ですね。

日本には、全国各地にご当地そうめんがあります。それぞれ味わいが異なりますので、機会があればぜひ食べ比べてみてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- 三輪そうめん(奈良県)
- 播州そうめん(兵庫県)
- 半田そうめん(徳島県)
- 小豆島そうめん(香川県)
- 島原そうめん(長門県)

● 8日(金)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。