予定献立表（中学校）

令和4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
1 金	ガーリックフランス	マカロニスープ いかとインゲンのガリパタ炒め 星型ポテト	牛乳	ガーリックフランスパン、マカロニ、バター、じゃが芋、油	牛乳、ベーコン、いか	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、さやいんげん	766 kcal 30.2 g
4 月	麦ご飯 夏野菜のカレー	蒸しとうもろこし キャベツとわかめのサラダ (和風ドレ)	りんご ジュース	米、麦、油、バター、小麦粉	豚肉、いか、レンズ豆、脱脂粉乳、チーズ、わかめ	りんごジュース、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、トマト、スイートコーン、キャベツ	786 kcal 25.5 g
5 火	横割りコッペパン	かぼちゃのポタージュ 白身魚のフライ (ソース) *キャベツソテー	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、パン粉	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳、メルルーサ、ハム	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、小松菜	777 kcal 34.1 g
6 水	クワアージュシー ☆沖縄の 郷土料理	豆腐と葱の味噌汁 ゴーヤチャンプル パレンシアオレンジ	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	人参、しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、にがうり、もやし、パレンシアオレンジ	761 kcal 36.4 g
7 木	ソフト麺 ミートソース	*野菜とコーンのサラダ (香味塩ドレ) 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、キャベツ、小松菜、とうもろこし	830 kcal 35.0 g
8 金	ココア食パン	ミネストローネ ハム入り卵焼き チーズポテト	牛乳	ココアパン、マカロニ、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、チーズ、卵、ハム	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト	793 kcal 33.5 g
11 月	五目ずし(刻みのり)	セタ汁 いかの竜田揚げ いんげんのごま和え	牛乳	米、砂糖、ごま、そうめん、でん粉、ごま	油揚げ、竹輪、卵、焼きのり、牛乳、豆腐、昆布、いか	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、しょうが、さやいんげん	797 kcal 33.7 g
12 火	背割りコッペパン ☆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テー	東京牛乳	パン、パン粉、油、小麦粉、バター、スパゲッティ	東京牛乳、ベーコン、卵、チーズ、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく	玉ねぎ、人参、とうもろこし、しょうが、にんにく、セロリ、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト	758 kcal 33.7 g
13 水	ご飯	もやしの担々スープ ししゃものから揚げ② 小玉すいか	牛乳	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま、でん粉、油	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、みそ、ししゃも	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、小玉すいか	783 kcal 28.0 g
14 木	黒砂糖食パン	A B C スープ 鶏肉の唐揚げ① ジャーマンポテト	牛乳	黒砂糖パン、マカロニ、でん粉、油、じゃが芋、バター	牛乳、ベーコン、鶏肉	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、しょうが	762 kcal 31.2 g
15 金	わかめご飯	豚汁 鯖の塩焼き *小松菜のお浸し (鰹節・醤油)	牛乳	米、じゃが芋、こんにやく、油	わかめ、牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鯖、かつお節	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、小松菜、キャベツ、もやし	771 kcal 33.8 g
・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					= 1学期の給食最終日 = 大久野中 7月13日(水) 平井中 7月15日(金)		日の出町平均 780 学校給食摂取基準(範囲) 820 (25~40)

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。

喉が渇いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

おきだした時、にやうやくせんご入浴の前、ねまえる寝る前にも

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%の塩分を含む食塩水、梅干し、しおめ塩飴など

★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

No!

睡眠不足

風邪など体調が悪い

ゴホ、ゴホ

肥満・木り気味

★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べるのが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

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

こまめな換気も忘れずに

★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。

＊今日の日の出の野菜＊
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

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

七タには、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。暑くて食欲がわかないときでも、ツルツルの喉を通りやすく、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)
- 播磨そうめん(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)

●7日(木)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。