



# 7月給食だより

## 今月の目標

夏の食事と健康について考えよう



暑い日が続いていますね。1学期も残すところわずかとなり、疲れが出やすい時期です。暑い夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活に気をつけることが大切です。

### 夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

1日の生活リズムを食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつけられます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を心がける



のどが渴く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。

## 栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

### 選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

**主食** (主にエネルギーのもとになる食品)

ごはん、パン、めん類

**主菜** (主に体をつくるもとになる食品)

肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず

**副菜** (主に体の調子を整えるもとになる食品)

野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

**牛乳・乳製品**

**果物**

# 7月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5
こんだて	すいか わかめ サラダ ミートソース (ソフトめん)	おかか おひたし ごはん ぐだくさん ごじる	バジルいり ポテトサラダ ごはん ゴシヒカリ ごはん なつやさいの トマトチーズ スープ	なつもの なつとうあえ ごはん とびうおの すりみじる	たなぼた ポンチ ごはん ツナそばうどん (むぎごはん)
エネルギー	690 キロカロリー	642 キロカロリー	610 キロカロリー	629 キロカロリー	669 キロカロリー
たんぱく質	29.1 グラム	26.8 グラム	25.4 グラム	27.3 グラム	23.6 グラム
日	8	9	10	11	12
こんだて	ラーメン サラダ あつあけの ちゅうかスープ ふたキムチどん (むぎごはん)	ひじきまめ ごはん とりにくの しおからあげ かぼちゃの みそじる	なつやさいの マリネ たすけふうチャーハン	きりぼし だいこんの こますあえ ごはん さばの みそに なつやさいの とんじる	きゅうりと わかめの すのもの ごはん たまねぎの みそじる
エネルギー	627 キロカロリー	662 キロカロリー	635 キロカロリー	669 キロカロリー	659 キロカロリー
たんぱく質	28.4 グラム	28.5 グラム	25.0 グラム	24.9 グラム	25.3 グラム
日	15	16	17	18	19
こんだて	うみのひ 海の日	いどうりの いろどりあえ ごはん あじの なんばんづけ じゃがいもと わかめの みそじる	ヤムウンセン ふうサラダ ごはん ガバオライス (むぎごはん)	ひじきと えだまめの サラダ ごはん なつやさいの たまごやき ABCスープ	おからの チョコチップ マフィン ごはん かんじゆくとマトの なつハヤシライス (むぎごはん)
エネルギー		622 キロカロリー	659 キロカロリー	636 キロカロリー	763 キロカロリー
たんぱく質		24.8 グラム	27.7 グラム	25.0 グラム	23.8 グラム
日	22	23	24	<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center;"> <p>マスクをお忘れなく!</p> <p>給食の準備の時間は、全員必ずマスクをつけることになっています。「マスクを忘れたから保健室にもらいに行く。」なんてことにならないように、予備のマスクもランドセルに入れておきましょう。</p>  </div>	
こんだて	コーンサラダ ごはん かぼちゃの グラタン カレーふうみ ポトフ	ビーフン ソテー ごはん すいか ぎょうざの あまずだれ がけ ゆうがおの かきたま スープ	イタリアン サラダ ごはん セレクト パンナコッタ フォカッチャ ミネストローネ		
エネルギー	640 キロカロリー	639 キロカロリー	642 キロカロリー		
たんぱく質	24.7 グラム	22.9 グラム	31.0 グラム		

# 使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加減 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
1 月	ソフトめん					ソフト麺		20.1 g
	ミートソース	豚肉,鶏肉,大豆	粉チーズ	にんじん,トマト	玉ねぎ,ぶなしめじ,グリーンピース		バター	338 mg
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	油,ごま	1.9 mg
	すいか				すいか			2.4 g
2 火	ごはん					米		19.7 g
	赤魚のかば焼き	赤魚	あおりの粉			でんぷん,砂糖	油	320 mg
	おかかおひたし	かつお節		こまつな,にんじん	もやし,キャベツ			2.4 mg
	具だくさん呉汁	豚肉,油揚げ,大豆,みそ		にんじん	玉ねぎ,えのきたけ,ねぎ	つきこん,じゃがいも		2.0 g
3 水	コシヒカリごはん					米		17.4 g
	鶏肉のはちみつレモンソースがけ	鶏肉				でんぷん,はちみつ	油	308 mg
	バジル入りポテトサラダ			にんじん	キャベツ,とうもろこし	じゃがいも	油	2.2 mg
	夏野菜のトマトチーズスープ	豚肉,鶏肉	粉チーズ	青ピーマン,にんじん, トマト	なす,黄ピーマン,玉ねぎ	シエルマカロニ,砂糖		1.5 g
4 木	ごはん					米		18.0 g
	塩肉じゃが	豚肉		にんじん	玉ねぎ,グリーンピース	じゃがいも,糸こんにゃく,砂糖	油	341 mg
	夏の納豆あえ	納豆		のぎわな,オクラ,にん じん	たくあん,きゅうり		ごま	2.7 mg
	とびうおのすり身汁	豆腐,みそ		にんじん	だいこん,ねぎ			2.1 g
5 金	麦ごはん					米,押し麦		18.5 g
	ツナそぼろ	鶏肉,大豆,ツナ,たまご			グリーンピース	砂糖	油	358 mg
	七夕汁	豆腐,かまぼこ		にんじん,オクラ	干し椎茸	緑豆はるさめ		4.5 mg
	七夕ポンチ				みかん,パインアップル,バナナ	杏仁風カットデザート,ゼ リー,砂糖		2.1 g
8 月	麦ごはん					米,押し麦		18.1 g
	豚キムチ	豚肉		にら,にんじん	はくさいキムチ,玉ねぎ,はくさい,もやし	砂糖	油	386 mg
	ラーメンサラダ	ハム		にんじん	きゅうり,もやし,とうもろこし	中華めん,砂糖	ごま,油	6.9 mg
	厚揚げの中華スープ	生揚げ,鶏肉,あさり		にんじん,チンゲン菜	はくさい,きくらげ			2.5 g
9 火	ごはん					米		22.0 g
	鶏肉の塩から揚げ	鶏肉				砂糖,でんぷん	油	320 mg
	ひじき豆	大豆,鶏肉,さつま揚げ	ひじき	にんじん,いんげん		つきこん,砂糖	油	2.0 mg
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ,豆腐,みそ		かぼちゃ,にんじん	ぶなしめじ,ねぎ			2.1 g
10 水	太助風チャーハン	チャーシュー,なると,たまご		青ピーマン	メンマ,玉ねぎ	米	油	21.8 g
	夏野菜のマリネ		チーズ	赤ピーマン,にんじん	黄ピーマン,きゅうり,ズッキーニ,えだま め	砂糖	油	335 mg
	カレーラーメンスープ	鶏肉		かぼちゃ,にんじん,ト マト,いんげん	玉ねぎ,なす,とうもろこし	中華めん	油	1.5 mg
								2.8 g
11 木	ごはん					米		24.3 g
	さばのみそ煮	さば,みそ			しょうが	砂糖		338 mg
	切干大根のごま酢あえ			にんじん	切干したいこん,キャベツ,きゅうり,とう もろこし	砂糖	油,ごま	2.2 mg
	夏野菜の豚汁	豚肉,生揚げ,みそ		かぼちゃ,いんげん,に んじん	なす,玉ねぎ	つきこん		2.1 g

# 令和6年 7月 十日町市立田沢小学校

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加算 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
12 金	ごはん					米		19.0 g
	夏野菜の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす,えだまめ	でんぷん,車ふ,砂糖	油	302 mg
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり,みかん,だいこん	緑豆はるさめ,砂糖		2.7 mg
	玉ねぎのみそ汁	うち豆,油揚げ,みそ			玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも		2.1 g
16 火	コシヒカリごはん					米		19.8 g
	あじの南蛮漬け	あじ			ねぎ	砂糖,でんぷん,米粉	油	328 mg
	糸瓜の彩りあえ	ハム		そうめんかぼちゃ,にん じん,赤ピーマン	キャベツ,きゅうり,黄ピーマン	砂糖	油,ごま	1.8 mg
	じゃがいもとわかめのみそ汁	豆腐,油揚げ,みそ	わかめ		えのきたけ,ねぎ	じゃがいも		2.1 g
17 水	麦ごはん					米,押し麦		22.0 g
	ガバオライスの具	豚肉		青ピーマン,赤ピーマ ン	玉ねぎ,ぶなしめじ,黄ピーマン	砂糖	油	299 mg
	ヤムウンセン風サラダ	えび		にんじん	キャベツ,きゅうり	緑豆はるさめ,砂糖	油	1.7 mg
	レタスと玉子のスープ	ベーコン,豆腐,たまご		にんじん	玉ねぎ,もやし,レタス	でんぷん		2.1 g
18 木	ごはん					米		22.3 g
	夏野菜の玉子焼き	たまご	チーズ	トマト,青ピーマン	玉ねぎ		油,マヨネーズ	353 mg
	ひじきと枝豆のサラダ	ハム	ひじき		とうもろこし,えだまめ,キャベツ,きゅうり	砂糖	油	4.7 mg
	ABCスープ	ベーコン,あさり		にんじん,こまつな	玉ねぎ,ぶなしめじ	ABCマカロニ,じゃがいも		2.0 g
19 金	麦ごはん					米,押し麦		25.1 g
	完熟トマトの夏ハヤシ	豚肉	粉チーズ,生クリーム	トマト,にんじん,かぼ ちや,いんげん,トマト	玉ねぎ,ズッキーニ,エリンギ	じゃがいも,砂糖	油	330 mg
	カリカリじゃこきゅうり		ちりめんじゃこ		キャベツ,きゅうり		油,ごま	1.9 mg
	おからのチョコチップマフィン	たまご,おから	牛乳			砂糖,薄力粉,チョコチップ	バター	2.1 g
22 月	ごはん					米		19.7 g
	かぼちゃのグラタン	豚肉	牛乳,粉チーズ	かぼちゃ,かぼちゃ	玉ねぎ,エリンギ	パン粉	バター	354 mg
	コーンサラダ	ハム			とうもろこし,きゅうり,玉ねぎ,キャベツ		油	1.2 mg
	カレー風味ポトフ	豚肉		にんじん,ブロッコリー	セロリー,玉ねぎ,キャベツ,かぶ,エリン ギ	じゃがいも	油	2.0 g
23 火	コシヒカリごはん					米		17.0 g
	ギョウザの甘酢だれがけ	豚肉			キャベツ,玉ねぎ,ねぎ	砂糖	油	344 mg
	ビーフソテー	豚肉		にんじん,青ピーマン	玉ねぎ,キャベツ,きくらげ	ビーフン	油	2.4 mg
	夕顔のかき玉スープ	たまご,ベーコン,豆腐		にんじん	ゆがお,えのきたけ	でんぷん		2.4 g
	すいか				すいか			
24 水	フオカッチャ					フオカッチャ		21.6 g
	ミラノ風チキンカツレツ	鶏肉	粉チーズ			パン粉	油	452 mg
	イタリアンサラダ		チーズ	にんじん	キャベツ,きゅうり,えだまめ,とうもろこ し,玉ねぎ	砂糖	油	5.6 mg
	ミネストローネ	大豆,ベーコン		にんじん,トマト	玉ねぎ,セロリー	じゃがいも,ABCマカロニ	油	2.7 g
	豆乳パンナコッタ					豆乳パンナコッタ		

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。