

7月学校給食予定献立表

秦野市立末広小学校

神奈川県立秦野養護学校

給食回数 12回



ひづけ・その他
ぎゅうにゅう
こんだて
きいろ
あ
か
みどり
中学年提供栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

1日(金) かながわ産品学校給食デー
ぎゅうにゅう
とり肉のマリネ
(なつやさいカレー)
なつやさいカレーライス
(ごはん)
精白米 じゃがいも カレールウ
米油 でんぶん 小麦粉 さとう
牛乳 豚肉 脱脂粉乳 とり肉
なす かぼちゃ にんじん 玉ねぎ
トマト さやいんげん にんにく
しょうが りんごソース
セロリ きゅうり レモン
692kcal 23.0g 25.7g 2.4g

4日(月) 保護者献立
ぎゅうにゅう
チャプチェ
ごはん
トック スープ
精白米 強化米 トック 春雨
米油 さとう ごま油 白ごま
牛乳 とり肉 なたと 豚肉
もやし にんじん 長ねぎ キャベツ
小松菜 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸
ピーマン 白滝 にんにく
643kcal 24.8g 15.8g 2.1g

5日(火)
ぎゅうにゅう
ビーフン
ソテー
コーン
シチュー
ミルクパン
じゃがいも 米油 バター
小麦粉 ビーフン
牛乳 とり肉 おから えび
コーン にんじん 玉ねぎ パセリ
キャベツ 小松菜
673kcal 26.7g 18.9g 2.6g

6日(水)
ぎゅうにゅう
ししゃもフライ
低1高2
ナムル
マーボー
豆腐
ごはん
精白米 米油 ごま油 さとう
でんぶん
牛乳 とうふ、豚肉 みそ
ししゃもフライ
にんにく しょうが にんじん 長ねぎ
グリーンピース 小松菜 もやし
668kcal 27.8g 21.0g 2.3g

7日(木) 七夕献立
ぎゅうにゅう
デザート
ビリからきゅうり
かきあげどん
たなぼたじる
精白米 小麦粉 でんぶん そうめん
さとう 米油 ごま油 キラキラもち
牛乳 いか あさり とり肉 油揚げ
昆布
玉ねぎ にんじん さやいんげん
オクラ きゅうり にんにく しょうが
672kcal 21.9g 20.2 2.2g

8日(金)
ぎゅうにゅう
チリコンカン
ナ
ナ
ナ
ナ
ナン 米油 春雨
牛乳 豚肉 金時豆 レッドキドニー
とりだんご
にんにく 玉ねぎ マッシュルーム
トマト缶 トマトピューレ キャベツ
にんじん 干し椎茸 小松菜
601kcal 28.5g 18.9g 2.7g

11日(月)
ぎゅうにゅう
デザート
ぶたキムチ
ごはん
みそしる
精白米 じゃがいも 米油 ごま油
さとう 白ごま
牛乳 油揚げ わかめ みそ 豚肉
にんじん 玉ねぎ 小松菜 しょうが
にんにく 長ねぎ もやし 切干大根
キムチ なら メロンゼリー
651kcal 23.9g 18.8g 2.1g

12日(火)
ぎゅうにゅう
かぼちゃの
チーズフライ
きざみのり
わふう
スパゲッティ
ぶどうパン
ぶどうパン スパゲッティ 米油
バター 小麦粉 パン粉
牛乳 とり肉 きざみのり チーズ
にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜
えのきだけ マッシュルーム
かぼちゃ
621kcal 21.4g 22.0g 1.7g

13日(水) 保護者献立
ぎゅうにゅう
(アマアライスの)
ごもく
ワンタンスープ
トマトとひきにくの
アジアライス(おぎいりごはん)
精白米 麦 さとう 米油 ワンタン
ごま油
牛乳 豚肉 とり肉
トマト トマト缶 玉ねぎ にんにく
大葉 たけのこ 干し椎茸 しょうが
にんじん もやし 白滝 小松菜
614kcal 26.6g 17.5g 2.3g

14日(木)
ぎゅうにゅう
さかなの
バーベキューソース
ソース
やきそば
あじつけパン
味付けパン 中華蒸し麺 米油
小麦粉 でんぶん さとう
牛乳 豚肉 青のり メルルーサ
にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし
小松菜 りんごソース レモン
685kcal 26.5g 24.8g 2.6g

15日(金)
ぎゅうにゅう
デザート (にぶた)
ごはんのせて食べる
ルーローパン
だいいんと豆腐
のスープ
(おぎいりごはん)
精白米 麦 米油 さとう でんぶん
ブルーベリータルト
牛乳 豚肉 うずらの卵 とり肉
とうふ
玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく
小松菜 大根 こねぎ
666kcal 25.9g 20.2g 2.0g

18日(月) 海の日
ぎゅうにゅう
フライドチキン
1~4年1本 5,6年2本
やさい
スープ
ガーリックピラフ
精白米 バター 米油 じゃがいも
さとう 小麦粉 でんぶん
発酵乳 とり肉 おから
玉ねぎ にんじん にんにく パセリ
マッシュルーム コーン キャベツ
セロリ 小松菜 しょうが
628kcal 22.3g 14.6g 2.3g

熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む？

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後も水分をしっかりととりましょう。

飲む量は？

運動をする30分前は、250~500mlの水分を摂取し、運動中は200~250mlを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。

暑さに負けない 夏休みのすこし方

- 朝食をとろう
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう
夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう
冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。
- 栄養バランスのよい食事をとろう
主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりだと胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。