

ほかほかごはん

日差しが強く、気温が高くなり夏らしい季節になってきましたね。給食センターの中も気温や湿度が上がりますが、衛生管理に十分気をつけてみなさんに安心・安全な給食を届けたいと思います。

7月は運動会やプールなど行事もたくさんあります。夏休みまで残り1か月、暑さに負けないように体調管理に気をつけて過ごしましょう。

暑さに負けずに過ごそう！

気温が高い日が続き、特に30℃以上を超えると熱中症になる危険性が高くなります。7月～8月は熱中症が原因で亡くなる方も増えていきますので、しっかり予防をしましょう。

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



★マスクをつけていると、喉の渇きに気づきにくく、熱中症の危険がより一層高くなるそうです。喉が潤いていなくてもこまめに水分をとること、周りの人と十分距離が離れている時はマスクを外すなどして予防対策をしましょう。

★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると肥満や糖尿病、虫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あります。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



★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と食べる事が大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

土用丑の日献立

給食では7/19さんまのかば焼きを出します！

丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏バテしないという言い伝えから、「うなぎ」を食べる文化が生まれました。立秋前の18日間で、丑の十二支が丑である日のことを土用丑の日と呼びます。

七夕献立

7/7給食でそうめん汁を出します。

7月7日の七夕にそうめんを食べると病気になると言われています。夏場の食欲が落ちる時でも、冷たいそうめんはのどごしもよく食べやすく



7がつのこんだて



月	火	水	木	金
			1 枝豆としらすの混ぜご飯 鶏肉のごまみそ焼き キャベツのおひたし すりみ汁	2 和風スープパスタ チーズクロック ささみとほうれん草のサラダ
5 ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め なめ茸和え 豆腐のみそ汁	6 ごはん ほっけのみそバター焼き 大根のピリ辛煮 白菜のみそ汁	7 鯉わかめごはん 量のハンバーグ おかかきゅうり そうめん汁 七夕献立	8 麦ごはん 大豆入りキーマカレー ツナコーンサラダ	9 かしわうどん 野菜かき揚げ もやしわかめ和え
12 麦ごはん 鶏と野菜の甘酢炒め 大根のしらす和え もずくのみそ汁	13 バーガーパン チキンカツ キャベツの香味和え じゃがいもとベーコンのスープ	14 ごはん さばの照り焼き なすの肉みそ炒め えのきのみそ汁	15 ごはん ポークチャップ ゆでブロッコリー わかめスープ	16 ジャージャー麺 きゅうりのツナ和え 夏みかんゼリー
19 ごはん さんまのかば焼き 豚しゃぶサラダ みそけんちん汁	20 スパイシーピラフ 照焼肉団子 メロン 春雨スープ	21 ごはん ジャンダレチキン キャベツの昆布和え 豚肉とトックのスープ	22 海の日	23 スポーツの日
26 ごはん 磯部つくね ほうれん草のごま和え キャベツのみそ汁	28 ソフトフランスパン ポテトミートグラタン もやしとツナのサラダ 鶏肉と白菜のスープ	29 麦ごはん キムチ丼 キャベツとちくわのサラダ わかめのみそ汁	30 ごはん 鯉のチーズフライ きゅうりのごま酢和え しめじのみそ汁	31 焼きそば コーンフライ 豆腐とベーコンのスープ

7月こんだて

・物資の都合により、献立を予告なしに変更することがありますのでご了承ください。
 ・牛乳は毎日つきます。
 ・加工食品には、アレルギー物質のみ記載しています。
 ・小学生のエネルギーは中学年の値を記載しています。



★産地情報(予定)★

- ・米・キャベツ・きゅうり・ごぼう
- ・大根・長ねぎ・白菜・ピーマン・赤/ブリカ
- ・黄/ブリカ・えのき・しめじ・鶏肉・メロン
- 道内産
- ・じゃがいも → 熊本産・玉ねぎ→兵庫産
- ・にんじん → 千葉産・りんご → 青森産
- ・豚肉 → 岐阜産 ・小麦粉・でんぷん → 清里産

5月	ごはん	6火	ごはん	7水	鮭わかめごはん	8木	麦ごはん	9金	和風スープ スパゲティ
エネルギー (Kcal) 小学校 665 中学校 842 幼児 492 高校 704	豚肉と野菜の 甘酢炒め	エネルギー (Kcal) 小学校 614 中学校 752 幼児 470 高校 614	ほっけのみそ バター焼き	エネルギー (Kcal) 小学校 590 中学校 745 幼児 467 高校 607	墨のハンバーグ	エネルギー (Kcal) 小学校 720 中学校 893 幼児 554 高校 755	大豆入り キーマカレー	エネルギー (Kcal) 小学校 601 中学校 793 幼児 434 高校 655	チーズコロッケ ささみと ほうれん草 のサラダ
	なめ茸和え		大根の ピリ辛煮		おおかきゅうり		ツナコーン サラダ		かしわ うどん
	豆腐の みそ汁		白菜のみそ汁		大根のみそ汁				うどん・鶏肉・しいたけ にんじん・玉ねぎ・油揚げ しょうゆ・みりん・塩 煎干(さば)
	鶏肉・塩・こしょう しょうゆ・しょうが でんぷん・小麦粉 油・にんじん・えだまめ 玉ねぎ・厚揚げ・しょうゆ みりん・さとう		バーガーパン (小麦・卵・乳)		ごはん		ごはん		野菜のかき揚げ (小麦・大豆)油
12月	野菜と 照焼チキン丼	13火	チキンカツ	14水	ごはん	15木	ポークチャップ	16金	ラーメン・豚ひき肉・長ねぎ にんじん・玉ねぎ・にんにく しょうが・ごま油・みそ 砂糖・しょうゆ・酒 トウバンジャン・でんぷん
エネルギー (Kcal) 小学校 664 中学校 841 幼児 494 高校 704	大根の しらす和え	エネルギー (Kcal) 小学校 630 中学校 752 幼児 414 高校 614	キャベツの 香味和え	エネルギー (Kcal) 小学校 659 中学校 860 幼児 515 高校 722	なすの 肉みそ炒め	エネルギー (Kcal) 小学校 609 中学校 773 幼児 450 高校 635	ブロccoli	エネルギー (Kcal) 小学校 645 中学校 805 幼児 455 高校 667	きゅうりのツナ 和え
	もずくの みそ汁		じゃがいもと ベーコンの スープ		白菜のみそ汁		わかめスープ		夏みかんゼリー
	鶏肉・塩・こしょう しょうゆ・しょうが でんぷん・小麦粉 油・にんじん・えだまめ 玉ねぎ・厚揚げ・しょうゆ みりん・さとう		スパイシー ピラフ	21水	ごはん	22木	海の日 	23金	スポーツの日 
19月	さんまの かば焼き	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 748 幼児 476 高校 610	照焼肉団子	エネルギー (Kcal) 小学校 622 中学校 794 幼児 459 高校 656	ジャンダレ チキン	エネルギー (Kcal) 小学校 609 中学校 773 幼児 450 高校 635	ブロccoli	エネルギー (Kcal) 小学校 645 中学校 805 幼児 455 高校 667	きゅうりのツナ 和え
	豚しゃぶ サラダ		メロン		キャベツの 昆布和え		わかめスープ		夏みかんゼリー
	みそけんちん汁		春雨スープ		豚肉とトック のスープ		わかめ・長ねぎ・キャベツ コーン・しょうゆ・こしょう 塩・ブイオン(鶏) 昆布		夏みかんゼリー
26月	ごはん	27火	ソフト フランスパン	28水	麦ごはん	29木	ごはん	30金	焼きそば
エネルギー (Kcal) 小学校 629 中学校 844 幼児 477 高校 641	磯部つくね	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 748 幼児 476 高校 610	ポテトミート グラタン	エネルギー (Kcal) 小学校 622 中学校 794 幼児 459 高校 656	キムチ丼	エネルギー (Kcal) 小学校 609 中学校 773 幼児 450 高校 635	鮭のチーズ フライ	エネルギー (Kcal) 小学校 645 中学校 805 幼児 455 高校 667	コーンフライ
	ほうれん草 ごま和え		もやしとツナ のサラダ		キャベツと ちくわのサラダ		きゅうりの ごま酢和え		豆腐と野菜の スープ
	キャベツの みそ汁		白菜と鶏肉 のスープ		わかめのみそ汁		しめじのみそ汁		豆腐・ベーコン・しいたけ チンゲン菜・しょうゆ・塩 こしょう・ブイオン(鶏) 昆布