



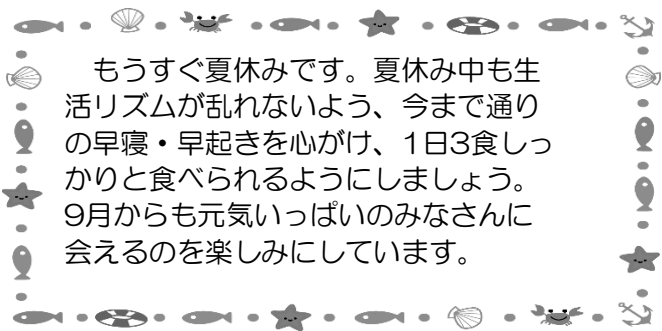
# 7月のよていこんだてひょう



令和4年度

日付	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	しじつ(g) 食塩相当量(g)
		しゅしょく	おかず・デザート	あかいろのしょくひん 血・肉・骨をつくる	みどりいろのしょくひん 体の調子をととのえる	きいろのしょくひん 働く力や体温になる		
1金	○	長野県の郷土料理「キムタクごはん」		牛にゅう ぶたにく とりにく ベーコン	ねぎ にんじん たまねぎ りんご ほししいたけ えのき しめじ ほうれんそう	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん こめこ	620 23.2	24.2 2.7
4月	○	チキン カレー ライス	とりにくのさんぞくやき きのこのスープ ひとくちピーチゼリー	牛にゅう とりにく ひじき ツナ チーズ	たまねぎ にんじん トマト きゅうり りんご	こめ むぎ あぶら じゃがいも	700 23.1	23.0 2.2
5火	○	わかめ ごはん	さけのかおりあげ とんじる すいか	牛にゅう わかめ さけ ぶたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう すいか	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さといも	675 27.0	20.2 2.3
6水	○	お話給食「やさしいかっこう どうもろこしちゃんのがかりかみ」		牛にゅう ぶたにく ベーコン	ピーマン もやし たけのこ にんじん チンゲンサイ どうもろこし	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん	610 24.0	15.6 2.4
7木	○	★七夕献立★		牛にゅう とりにく かまぼこ	にんじん ごぼう きぬさや かんぴょう ほししいたけ たまねぎ こまつな オクラ	こめ むぎ あぶら そうめん じゃがいも ごまあぶら さとう	607 18.8	14.9 2.5
8金	○	ガーリック ライス	かぼちゃのチーズやき ポテトスープ ヨーグルト <small>佐倉産のかぼちゃ・ じゃがいも使用</small>	牛にゅう ベーコン チーズ ヨーグルト	にんじん セロリ かぼちゃ たまねぎ	こめ むぎ あぶら オリーブオイル ごまあぶら じゃがいも	688 23.5	19.2 2.4
11月	○	セサミ トースト	げんきのでるサラダ コーンスープ	牛にゅう ぶたにく	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ どうもろこし	しょくパン さとう バター ごま こめこ あぶら なまクリーム	649 22.6	26.6 2.3
12火	○	からあげ ごはん	にんじんサラダ わかめのスープ れいとうみかん	牛にゅう とりにく ツナ ベーコン わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ えだまめ みかん	こめ むぎ でんぶん ごま あぶら さとう	663 24.9	23.1 2.4
学校給食摂取基準							650 26.8	18.1 2.0g未満
今月の平均値							651 23.3	20.8 2.4

\*天候や材料の納入で、献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。



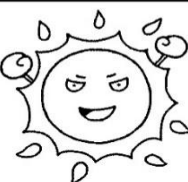
もうすぐ夏休みです。夏休み中も生活リズムが乱れないよう、今まで通りの早寝・早起きを心がけ、1日3食しっかりと食べられるようにしましょう。9月から元気いっぱいのおみなさんに会えるのを楽しみにしています。

◆ご連絡◆

- 7月分給食費の引き落とし日：7/5（火）  
再引き落とし日：7/20（水）  
残高の確認をお願い致します。  
尚、8月の引き落としはありません。
- 9月の給食は2日（金）から開始です。

## 熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



## 熱中症に

ならないために……

こまめに水分補給を

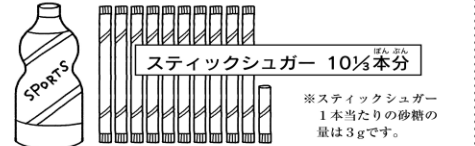


## キエック! 飲み物の砂糖の量

ジュース（果実飲料）500mL / 砂糖相当量約53g



スポーツドリンク500mL / 砂糖相当量約31g



## 水分補給は水か麦茶にしよう

ジュース（果実飲料）やスポーツドリンクなどをたくさん飲むと、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水か麦茶にしましょう。

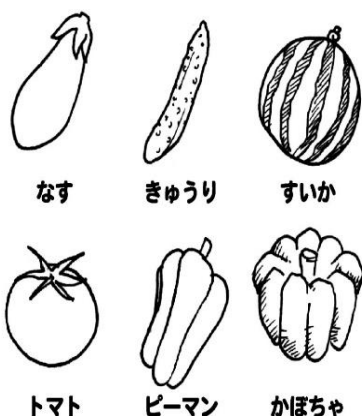


夏野菜で手軽に朝ベジ!

## みずみずしい夏野菜を食べよう

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。

また、夏の太陽をいっぱい浴びた旬の野菜は、ビタミンA、ビタミンCがたくさん含まれています。からだの調子を整えて、病気に負けないからだをつくりまします。



## とうきびご飯

<材料4人分>

- 米 2合
- 水(炊飯用) 分量通り
- とうもろこし 1本
- 塩 小さじ1/2
- 酒 大さじ1

\*生のとうもろこしが手に入らない場合は、缶詰や冷凍品でも代用できます。  
\*炊きあがりにバターとしょうゆを乗せてもおいしいです。

<作り方>

- ①とうもろこしは皮をむき、実をそぎ落とす。残った芯は半分に切る。
- ②米に水、塩、酒を入れ軽く混ぜる。
- ③米に①の実と芯を入れ炊く。（時間があれば1時間浸してから炊く）
- ④芯を取り出して全体に混ぜる。

とうもろこしの甘みが感じられ、いりとりもきれいなごはんです。

