



# 2024年7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～7月の栄養目標：暑さに負けない体をつくる食事をとろう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちようしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物 <small>たんずいかぶつ</small>	脂質 <small>しじつ</small>	たんぱく質 <small>たんぱくしつ</small>	無機質 <small>むきしつ</small>	ビタミン・無機質 <small>むきしつ</small>	
1 (月)	ぎゅうにゅう まめピラフ マカロニグラタン やさいスープ	こめ・むぎ こむぎこ マカロニ	バター バター  こめあぶら	えび	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	えだまめ ホールコーン  たまねぎ  にんにく パセリ マッシュルーム たまねぎ  にんじん  キャベツ	635 Kcal 26.5 g 22.2 g 3.4 g 458 mg
2 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ぎょうざ チャブチェ にくだんごんのスープ (こんさいりつくね)	こめ・むぎ でんぷん さとう  こむぎこ さとう  はるさめ	あぶら こめあぶら  ごま	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	キャベツ  たまねぎ  いら ふるね  にんにく  にんじん  いら たまねぎ  もやし  キャベツ  たけのこ にんじん  たまねぎ  ほししいたけ はねぎ ごぼう  にんじん  たまねぎ  れんこん	620 Kcal 22.3 g 20.5 g 1.8 g 382 mg
3 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめん ミートソース ツナサラダ	こむぎこ こむぎこ	バター  こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	ふるね  にんにく  たまねぎ  にんじん パセリ トマト キャベツ  ホールコーン  きゅうり	642 Kcal 30.9 g 25.1 g 3.1 g 420 mg
4 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さわらのちゅうかあえ ナムル わかめスープ	こめ・むぎ さとう	こめあぶら  ごま油 ごまあぶら  ごま ごま	さわら とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ふるね  にんにく  たまねぎ  ねぶかねぎ ほうれんそう  キャベツ にんじん  たまねぎ  キャベツ	599 Kcal 24.9 g 21.2 g 2.1 g 335 mg
5 (金)	<b>* 6年生は史跡巡りです。</b>						
	ぎゅうにゅう むぎいりごはん やきにく みそしる かこうこざかな	こめ・むぎ さとう  かたくりこ	こめあぶら  ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	もも(缶詰)  ふるね  にんにく たまねぎ  にんじん  キャベツ  ピーマン たまねぎ  にんじん  はねぎ	597 Kcal 27.7 g 16.4 g 2.4 g 394 mg
8 (月)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん こうやどうふのたまごとじ きゅうりのカリカリづけ とんじる	こめ・むぎ さとう		とりにく  とうふ	ぎゅうにゅう	ほししいたけ  たまねぎ  にんじん いんげん きゅうり ごぼう  にんじん  だいこん  はねぎ	556 Kcal 24 g 17.7 g 2.2 g 317 mg
9 (火)	<b>* JAふじ伊豆 三島函南地区本部より、三島馬鈴薯をいただきました。</b>						
	ぎゅうにゅう げんまいりしょくばん メキシカンポークソテー やさいスープ ココアプリン	こむぎこ さとう  げんまい こむぎこ  じゃがいも	ショートニング バター  こめあぶら こめあぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	グリンピース  たまねぎ  にんじん にんじん  キャベツ  パセリ  たまねぎ	722 Kcal 29.2 g 26.9 g 2.6 g 494 mg
10 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん さばのこうみやき ポテまめサラダ すましじる	こめ・むぎ さとう	ごま  ごまあぶら ごまあぶら	さば だいず	ぎゅうにゅう	ふるね  にんにく  いら にんじん  きゅうり えのきだけ  はねぎ	593 Kcal 28.3 g 19.2 g 2.8 g 295 mg
11 (木)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん チーズハンバーグ こふきいも えのきスープ	こめ・むぎ さとう	とんし  こめあぶら ごま	とりにく  ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ  トマトペースト  にんにく マッシュルーム たまねぎ  えのきたけ  にんじん はねぎ	675 Kcal 27.8 g 23 g 2.4 g 548 mg

12日(金)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちょうしをととのえる (みどりのグループ)	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
12 (金)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん ガバオライスのぐ はるさめスープ	こめ・むぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ ふるね にんにく にんじん たけのこ ビーマン パセリ にんじん えのきたけ たまねぎ こまつな	652 Kcal 27.7 g 25.3 g 1.9 g 292 mg
16 (火)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん おやこどん みそしる アーモンドフィッシュ	こめ・むぎ さとう じゃがいも さとう	アーモンド ごま	とりにく なるたまき たまご みそ	ぎゅうにゅう かたくちいわし	ほししいたけ たまねぎ にんじん グリーンピース たまねぎ なす こまつな	609 Kcal 28.2 g 20 g 2.5 g 376 mg
17 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん マーボードウフ パンサンスー	こめ・むぎ かたくりこ さとう はるさめ さとう	こめあぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく だいず とうふ みそ ポークハム	ぎゅうにゅう	ふるね にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はねぎ きゅうり もやし にんじん コーン	627 Kcal 25.1 g 19.2 g 2.3 g 340 mg
18 (水)	ぎゅうにゅう むぎいりごはん なつやさいカレー フルーツカクテル	こめ・むぎ じゃがいも こむぎこ さとう	こめあぶら	とりにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト もも (缶詰) みかん (缶詰) パイン (缶詰)	660 Kcal 21.3 g 20.5 g 2.3 g 356 mg
19 (金)	* みしまおうちごはんの日 ・ ・ みんなでわいわいしょくじをたのしみましょう!!						

今月の給食は13回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。



## 暑い夏も元気にのりきるために・・・



だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

### 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、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。

### 水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



### ちょい足して 野菜をとろう

#### カップめん+野菜



ゆでたり、レンジで加熱したりした野菜をカップめんの中に加えます。食べごたえがアップします。

#### さばのみぞ煮の缶詰+野菜



缶詰をそのまま食べるのではなく、根菜類などの野菜と水を加えて煮込むと、立派なおかずになります。

## しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



## もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。