

7月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 前半)

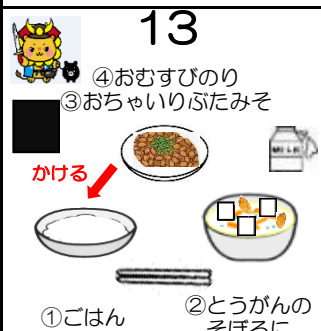

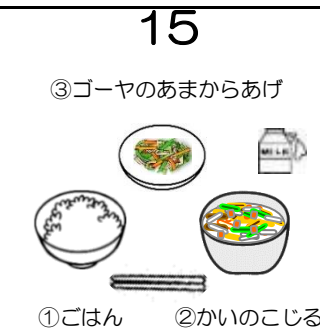
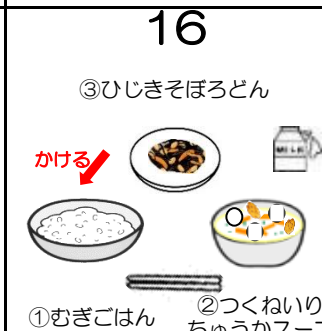


● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月	火	水	木	金
こんだて	こんげつ ゆうきやさい 今月の有機野菜	さいふしよく はい 給食に入っている旬の野菜	④みかんジュース ③ミートサンド はさむ	③ぶたキムチいため	③メロン
	かぼちゃ		①ドッグパン ②マカロニスープ	①ごはん ②けんちんじる	①むぎごはん ②なつやさいミルクカレー
エネルギー(kcal)	ゴミの分別について		小 624 中 758	小 625 中 720	小 676 中 777
たんぱく質(g)	ゴミの分別について		28.5 33.6	26.5 30.4	24.2 27.8
主に体を作る食品	1群	【学校で捨てるもの】 ・7日(火)七夕ゼリーの容器	②ウインナー ③ぎゅうにく ③ぶたにく ④だいず いんげんまめ	②とりにく とうふ ②あぶらあげ ③ぶたにく	②ぶたにく きんときまめ
	2群	・13日(月)おむすびのりの袋	牛乳	牛乳	牛乳 ②チーズ ②ぎゅうにゅう
主に体の調子を整える食品	3群	【センターへ返却するもの】 ・1日(水)みかんジュースの容器(たんで袋にまとめる) ・3日(金)メロンの皮(温食缶に入れる) ・7日(火)タルタルソース(袋にまとめる) ・8日(水)りんごジャム(袋にまとめる)	②③にんじん ②ブロッコリー ②パセリ ③ピーマン	②③にんじん	②にんじん かぼちゃ ピーマン トマト
	4群		②③たまねぎ ②ぶなしめじ キャベツ ③にんにく ④みかんジュース	②しいたけ こんにゃく だいこん ③たまねぎ キャベツ しょうが キムチ(はくさい)	②にんにく しょうが たまねぎ ②えだまめ りんご プルーン
主にエネルギーとなる食品	5群	・1日(水)みかんジュースの容器(たんで袋にまとめる) ・3日(金)メロンの皮(温食缶に入れる) ・7日(火)タルタルソース(袋にまとめる) ・8日(水)りんごジャム(袋にまとめる)	④パン ②マカロニ ③さとう ③かたくりこ	①こめ ②じゃがいも ③さとう ③かたくりこ	①こめ ①むぎ ③メロン
	6群		②あぶら	②③ごまあぶら ③ごま	②あぶら
調味料			②鶏ガラスープ コンソメ こしょう しょうゆ ワイン ③塩 こしょう ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース しょうゆ コンソメ	②かつおだし しょうゆ みりん 塩 ③酒 しょうゆ	②カレールウ ケチャップ ウスターソース チキンピジョン
家庭での食品		(食べ残しも、温食缶へ入れてください)	海藻類・魚類	緑黄色野菜・乳製品	いも類・魚類
一口メモ	<夏休みに気を付けたい食生活のポイント> ①水分補給をこまめにしよう。 ②冷たい物のとりすぎに注意しよう。 ③おやつは食べる時間や量、内容を考えよう。 ④牛乳や小魚などでカルシウムをとろう。		ミートサンド 今日はセルフミートサンドです。ドッグパンにミートサンドの具を上手にはさんでいただきます。今は、気温が高く食中毒などが心配な時期です。食事前の手洗いはせっけんを使い、しっかり洗いましょう。	キムチ キムチは、朝鮮料理の漬物のことで、朝鮮漬けともいいます。白菜のキムチが代表的な漬物で、これをキムチと呼んでいます。今日は炒め物にしてお届けします。	牛乳レシピコンテスト 今日の給食は、昨年度の牛乳レシピコンテストで最優秀賞を受賞した、志布志中学校3年久保真琴さんの考えた「夏野菜のミルクカレー」です。よく味わって食べましょう。
こんだて	④ゆかりあえ ③ちくさやき	⑤たなばたゼリー ④タルタルソース ③チキンなんばん	④りんごジャム ③ごぼうサラダ	③ゴーヤチャンプルー	③いわしのうめに
	①すくなめごはん ②とんさいうどん	①ごはん ②あまのがわじる	①コッパン ②ラタトゥイコ	①ごはん ②トックスープ	①おしんこピラフ ②オクラいりかきたまじる
エネルギー(kcal)	小 611 中 690	小 682 中 745	小 645 中 784	小 607 中 699	小 694 中 783
たんぱく質(g)	24.5 26.9	29.1 30.6	23.7 28.2	23.6 26.7	27.1 29.7
主に体を作る食品	1群	②ぶたにく ②★かまぼこ ③とりにく ③たまご	②★うおそうめん ③とりにく	②とりにく	②とりにく ③ぶたにく とうふ ③たまご かつおぶし
	2群	牛乳 ③チーズ	牛乳	牛乳	牛乳 ③いわし
主に体の調子を整える食品	3群	②③にんじん ②はねぎ ③ほうれんそう ④しそ	②にんじん オクラ ほうれんそう	②③にんじん ②あかパプリカ トマト	②ほうれんそう ②③にんじん ③にがうり
	4群	②たまねぎ しいたけ キャベツ ④きゅうり	②たまねぎ しいたけ ④レモンかじゅう ⑤ぶどうかじゅう みかんかじゅう	②きパプリカ スッキーニ キャベツ たまねぎ にんにく ③ごぼう きゅうり ④りんご	②だいこん ②③たまねぎ ②えのきだけ しいたけ
主にエネルギーとなる食品	5群	①こめ ②うどん ③さとう	①こめ ③こむぎこ かたくりこ ③⑤さとう	①パン ③④さとう ④みずあめ	①こめ ②トック(こめこ) ③さとう
	6群	②あぶら	③あぶら ④タルタルソース(たまご)	②あぶら ③★マヨネーズ こま	②あぶら ③ごまあぶら
調味料	②しょうゆ みりん 酒 塩 かつおだし ③しょうゆ 塩	②しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおだし ③しょうゆ 酒 酢 しょうゆ ウスターソース	②コンソメ ワイン 塩 こしょう ③しょうゆ 酢	②塩 しょうゆ 酒 こしょう 鶏がらスープ 中華スープ ③しょうゆ みりん	①しょうゆ 酒 塩 酢 ②塩 しょうゆ 酒 かつおだし ③しょうゆ みりん 塩
家庭での食品	種類類・豆類	乳製品・いも類	魚類 海藻類	いも類・豆類	果物類・淡色野菜
一口メモ	ちくさや 千草焼き 千草焼きの「千草」はいろいろな食材をたくさん組み合わせた料理につけられます。今日は県産のたまごの中に、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しいたけ、チーズなどが入っています。	たなばた 七夕 7月7日は七夕です。天の川汁には星形に見えるおくら、天の川をイメージしたそうめんが入っています。星形のにんじんも探してみてくださいね。	ものがたりきょうしやく 物語給食 今日は、「レミーのおいしいレストラン」からラタトゥイコを給食風にアレンジして提供します。どんなお話でしょうか。図書室や市立図書館で借りて、本を読んでみてくださいね。	ゴーヤチャンプルー チャンプルーは、沖縄の方言で「ごちゃませ」という意味で野菜をいためた料理です。ゴーヤの苦みが暑さに負けない力を助けてくれます。夏バテ予防にぴったりの食べ物です。	おくら おくらは、切るとねばねばする野菜です。このねばりにはおなかの調子を整える働きがあり、元気に過ごす手助けをしてくれます。

7月給食予定表

志布志市立学校給食センター
(Aブロック 後半)

● の食材はアレルギー対応食品です。★印の食品に、乳・卵は使用されておりません。

	月 13	火 14	水 15	木 16	金
こんだて					<p>夏休みも野菜を食べよう</p> 
エネルギー(kcal)	小 657 中 757	小 640 中 717	小 669 中 776	小 608 中 712	夏休みの期間は、そうめんや冷やし中華などの麺類を食べる機会も多くなると思います。
たんぱく質(g)	27.5 30.9	27.2 29.3	22.9 25.9	26.6 30.7	暑い夏こそ、夏バテ防止のためにもしっかりと栄養バランスよく食べることが大切です。
主に体を作る食品	1群 ②とりこ ②③だいず ②あつあげ ②★さつまあげ ③ぶたにく みそ	②とりこ あぶらあげ みそ	②だいず みそ ③ぶたにく	②つくね(とりこ) ②③だいず ②とうふ ③ぶたにく みそ	暑い夏こそ、夏バテ防止のためにもしっかりと栄養バランスよく食べることが大切です。
	2群 牛乳 ④のり	③うなぎ	牛乳 ②こんぶ ②にんじん	牛乳 ③ひじき	
主に体の調子を整える食品	3群 ②③にんじん ②いんげん	②かぼちゃ にんじん はねぎ	かぼちゃ はねぎ ③にがうり	②③にんじん ③にら	暑い夏こそ、夏バテ防止のためにもしっかりと栄養バランスよく食べることが大切です。
	4群 ②たまねぎ とうがん しいたけ こんにゃく ②③しょうが ③ごぼう	②たまねぎ えのきたけ	②こんにゃく しいたけ ごぼう なす ③しょうが	②たまねぎ ②③たけのこ ②キャベツ えのきたけ ③しょうが	
主にエネルギーとなる食品	5群 ①こめ おちや ②③さとう かたくりこ	①こめ むぎ ③さとう	①こめ ③かたくりこ さとう	①こめ むぎ ②③かたくりこ ②パンこ さとう	暑い夏こそ、夏バテ防止のためにもしっかりと栄養バランスよく食べることが大切です。
	6群 ②あぶら	③あぶら こま	②こま ごまあぶら ③あぶら		
調味料	②酒 みりん しょうゆ かつおだし ③酒 みりん	②にほしだし ③みりん しょうゆ	②こんぶだし ③しょうゆ 酒 みりん	②鶏がらスープ しょうゆ 塩 ③トウバンジャン 酒 みりん しょうゆ	
家庭でとってほしい食品	小魚類・果物類	種実類・乳製品	海藻類・魚類	緑黄色野菜・きのこ類	冷凍野菜もうまく活用して、ゆでたりレンジで加熱したりして汁物に入れることで食べ応えもアップします。
一口メモ	<p>冬瓜</p> <p>「冬瓜」とかいてとうがんと読みます。これは、夏に収穫された冬瓜を冷蔵所で保管すると冬まで持つことからつけられました。水分を多く含む、体の熱を下げてくれる野菜です。</p>	<p>土用丑の日</p> <p>暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。今日のうなぎは、志布志で育てられました。栄養たっぷりのうなぎをたべて、夏バテせずに元気にすごしましょう。</p>	<p>かいのこ汁</p> <p>かいのこ汁は、鹿児島県のお盆料理のひとつで、大豆や夏野菜のはいったみそ仕立ての汁です。大豆は水から時間をかけて茹でていきます。</p>	<p>いちがっきゅうりょう 一学期終了◎</p> <p>今日で一学期の給食は最後となりました。一学期の給食で思い出に残っている献立はありますか。苦手の食べ物にもチャレンジできましたか。夏休みも規則正しい生活を送り、二学期も元気に登校しましょう。</p>	

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、運動後に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。

きゅうりのヒミツ



わたしはきゅうり


実はヒミツがあつてね...




なんと約95%!

ほとんどの水分でできているの!

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。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ カレーライス 冷やし中華



トマト きゅうり なす スイカ



カリウムが たくさんふくまれて いるよ

ナトリウム

とりすぎた塩分を 体から出す



暑い夏をきゅうりでのりきろう!