

ほかほかごはん

蒸し蒸した天気が続き、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付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付けて過ごしましょう。

暑い夏！こまめに水分補給を！

汗をたくさんかく夏は水分の補給が欠かせません。特に今年の夏は例年よりも気温が高くなるという予報も出ています。のどが渇く前にこまめに水分を取って熱中症を予防しましょう。

●なぜ必要なの??

人間の体重の約6~7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。汗をかくことで体温調整をします。



●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中もこまめ水分を取ることが大切です。マスクをしているとのどの渇きを感じにくくなるので時間を決めて水分を取りましょう。



●どんなものを飲めばいい??

普段は糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給には適しています。ただ冷たすぎると胃のはたらきを弱めてしまいます。5~15℃くらいが適した温度と言われています。運動などをして大量に汗をかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しましょう。



●熱中症とは??

長時間太陽の下にいたり、気温が高いところで運動をしたりするときに、体内の水分が減少し、体温が調節できなくなる状態です。放っておくと、意識がなくなり死にいたることもあります。



夏の行事食 七夕(たなばた)

夜空に浮かぶ「天の川」や織姫(はたおり)の糸に見立てて「そうめん」を食べる風習(ふうしゅう)があります。中国では七夕にそうめんを食べると病気がならないという言い伝えもあります。

土用の丑(とようのうし)

今年は7/23

立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。栄養豊富なうなぎや、「う」のつく食べ物を食べて、健康を願う風習があります。



7がつのこんだて



月	火	水	木	金
				1 ミートソースパスタ 薯のりポテト ハスカップゼリー
4 ごはん ジャンドレチキン 大根サラダ みそワタンスープ	5 青割りコッパン チリコンカン 春雨サラダ にくだんごカレースープ	6 ごはん さばの西京焼き ごほうとピーマンのきんぴら 白菜のみそ汁	7 鮭菜ごはん 星のコロケ きゅうりの中華和え そうめん汁 七夕ゼリー	8 ジャージャー麺 ぎょうざ もやしのおかか和え
11 麦ごはん 照焼きチキン丼 大根のしらす和え わかめのみそ汁	12 ごはん ぶりフライ なすのみそ炒め しめじのみそ汁	13 麦ごはん ハヤシライス キャベツとコーンのマリネ	14 ごはん ジンギスカン きゅうりのツナ和え もずくスープ	15 きつねうどん コーンフライ ちくわと白菜のおひたし
18 海の白	19 バターパン ハーブチキン マカロニチーズ炒め スッキキニとトマトのスープ	20 ごはん 豚肉と厚揚げのピリ辛炒め キャベツとハムのサラダ ふのりのみそ汁	21 カレーピラフ メンチカツ メロン 白菜と鶏肉のスープ	22 みそラーメン にんじんしゅうまい 切干大根のサラダ
25 ごはん さばのみそ煮 豚しゃぶサラダ かぼちゃだんご汁	27 ごはん コーンつくね 赤松菜とベーコンのソテー キャベツのみそ汁	28 麦ごはん ドライカレー おかかきゅうり ヨーグルトゼリー	29 枝豆とひじきの混ぜごはん 豚肉のごまみそ焼き もやしのナムル 豆腐のみそ汁	30 焼きそば 鶏肉のコーンフレック揚げ わかめスープ

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・ぎゅうりゅう・ごぼう
- ・大根・長ねぎ・白菜・ピーマン・赤パプリカ
- ・黄パプリカ・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→愛知産
- ・にんじん → 千葉産・なす → 高知産
- ・りんご → 青森産 ・ラム肉 → オーストラリア
- ・豚肉 → 群馬産 ・小麦粉・でんぷん → 清里産

1	金	ミートソース パスタ	スナグティ・豚ひき肉 にんにく・にんじん・玉ねぎ ピーマン・セロリ・トマト ケチャップ・ソース トマトピューレ・塩 こしょう・パセリ
2	土	青のりポテト	じゃがいも・塩・油・青のり
3	日	ハスカップ ゼリー	

4月	ごはん	5月	火	背割り コッペパン	(小麦・卵・乳)	6月	水	ごはん	7月	木	鮭菜ごはん	(さけ・大豆)	8月	金	ごはん	9月	土	ごはん	10月	日	ごはん	11月	月	ごはん	12月	火	ごはん	13月	水	ごはん	14月	木	ごはん	15月	金	ごはん	16月	土	ごはん	17月	日	ごはん	18月	月	ごはん	19月	火	ごはん	20月	水	ごはん	21月	木	ごはん	22月	金	ごはん	23月	土	ごはん	24月	日	ごはん	25月	月	ごはん	26月	火	ごはん	27月	水	ごはん	28月	木	ごはん	29月	金	ごはん	30月	土	ごはん	31月	日	ごはん
エネルギー (Kcal) 小学校 658 中学校 845 幼保 515 高校 719	ジャンダレ チキン	鶏肉・塩・こしょう・酒 カレー粉・トウパンジャン 砂糖・しょうゆ・にんにく しょうが・ごま	エネルギー (Kcal) 小学校 613 中学校 782 幼保 423 高校 633	チリコンカン	豚ひき肉・大豆・じゃがいも 玉ねぎ・ピーマン・塩・砂糖 こしょう・ケチャップ 中濃ソース・パプリカ でんぷん・チリパウダー	エネルギー (Kcal) 小学校 630 中学校 828 幼保 493 高校 702	さばの西京焼き	さば(小麦・大豆)	エネルギー (Kcal) 小学校 644 中学校 752 幼保 473 高校 626	星のコロッケ	(鶏・豚・小麦・大豆)油	きゅうりの 中華和え	きゅうり・ごま油・酢・ごま 砂糖・しょうゆ・とうがらし	そうめん汁	そうめん・オクラ・鶏肉 しいたけ・長ねぎ・しょうゆ 塩・みりん	七たゼリー	エネルギー (Kcal) 小学校 640 中学校 832 幼保 472 高校 706	生姜ざ	(豚・鶏・ごま・大豆・小 麦)油	もやしのおかか和え	もやし・にんじん しょうゆ・かつおぶし	うどん・玉ねぎ・豚肉 しいたけ・にんじん・長ねぎ 油揚げ・みりん・砂糖 塩・しょうゆ・煮干(さば)	きつねうどん	エネルギー (Kcal) 小学校 600 中学校 780 幼保 434 高校 654	コーンフライ	(小麦・大豆・乳)油	白菜とちくわ のおひたし	白菜・にんじん・ちくわ しょうゆ・かつおぶし	カレーピラフ	米・ウィンナー・玉ねぎ ピーマン・にんじん ブイオン(鶏)・塩 こしょう・白ワイン カレー粉・ターメリック 油	メンチカツ	(豚・大豆・小麦)油 中濃ソース	メロン	メロン	白菜と鶏肉 のスープ	白菜・鶏肉。わかめ・しめじ ブイオン(鶏)・しょうゆ 塩・こしょう・昆布	えだまめと ひじきの まぜごはん	米・えだまめ・ひじき みりん・酒・しょうゆ しらす干し・塩	焼きそば	豚肉・にんじん キャベツ・玉ねぎ・ピーマン もやし・中濃ソース しょうゆ・しょうが こしょう・油	鶏肉の コーンフレーク 揚げ	鶏肉・塩・こしょう しょうゆ・しょうが・にんにく 塩・小麦粉・でんぷん トマトケチャップ・油 コーンフレーク	わかめ スープ	わかめ・長ねぎ・厚揚げ コーン・しょうゆ・塩 こしょう・ブイオン(鶏) 昆布																																								

海の日

