令和4年7月 わくわくランチだより

高浜小学校

学校給食指導目標	食事の環境を整えよう
食に関する指導目標	暑さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるもとになる食品 1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品 3群 緑黄色野菜 ビタミン・無機質	4群 その他の野菜 果物・きのこ ビタミン・無機質	(き)おもにエネルギーのもとになる食品 5群 米・パン めん・いも・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質
1金	わかめごはん ぎゅうにゅう	617		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん	
	みかわあかどりのチキンカツ		みかわあかどり				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら
	きゅうりのごまずあえ					きゅうり もやし しょうが	さとう	ごま
	すましじる		かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ		
	れいとうみかん					みかん		
4月	ごはん ぎゅうにゅう	638		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ちくわのいそべあげ(1・2)		ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら
	ごまひじきあえ			ひじき	こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま
	ゴーヤチャンプルー		ぶたにく とうふ たまご		にんじん	にがうり キャベツ		ごまあぶら
5火	ごはん ぎゅうにゅう	611		ぎゅうにゅう			ごはん	
	えだまめコロッケ					えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら
	ちくぜんに		とりにく		にんじん いんげん	こんにゃく ごぼう れんこん たけのこ ほししいたけ	さとう	
	ふたまじる		かまぼこ		ねぎ	えのきたけ	しらたまふ	
6水	クロワッサン ぎゅうにゅう	692		ぎゅうにゅう			クロワッサン	
	ウインナーのケチャップに(1・2)		ウインナー				さとう	
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン		
7木	ごはん ぎゅうにゅう	629		ぎゅうにゅう			ごはん	
	あじのなんばんづけ(1・2)		あじ	おきあみ あおさ		ねぎ しょうが	こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら
	チンゲンサイのごまあえ				チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう	ごま
	そうめんじる		かまぼこ		にんじん オクラ	とうがん ほししいたけ	そうめん	
	たなばたゼリー						たなばたゼリー	
8金	ごはん ぎゅうにゅう	633		ぎゅうにゅう			ごはん	
	やきにく		ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが		
	なつやさいのげんきじる		だいず なまあげ まめみそ		にんじん トマト オクラ		じゃがいも	ごまあぶら
11月	ごはん ぎゅうにゅう	597		ぎゅうにゅう			ごはん	
	さんまみぞれに		さんま			だいこん	さとう でんぷん	
	キャベツのたくあんあえ					キャベツ たくあん		ごま
	かみなりじる		とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	ごまあぶら
12火	むぎごはん ぎゅうにゅう	645		ぎゅうにゅう			むぎごはん	
	あげぎょうざ(1・2)		ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら
	もやしのナムル				にんじん	もやし きゅうり しょうが	さとう	ごまあぶら
	はっぽうさい		ぶたにく いか えび うずらたまご		にんじん	たまねぎ たけのこ はくさい エリンギ きくらげ しょうが にんにく	でんぷん さとう	
13水	ごはん ぎゅうにゅう	626		ぎゅうにゅう			ごはん	
	わふうミートボール(1・2)		とりにく ぶたにく			たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう	あぶら
	きりぼしだいこんのいためにに		ベーコン		にんじん こまつな	きりぼしだいこん	さとう	ごまあぶら
	とうがんスープ		ぶたにく		にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ		
14木	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	639		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん	
	はるまき		ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら
	りっちゃんサラダふうれいめん		ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら

日曜	献立名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるもとになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質
15 金	ごはん ぎゅうにゅう			ぎゅうにゅう			ごはん	
	ヘルシーバーグの そぼろあんかけ		とうふ とりにく だいず			たまねぎ しょうが	こめこ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら
	キャベツのゆかりあえ					キャベツ ゆかりこ		
	ファイバースープ		ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ レンズまめ		
	なつのセレクトデザート						A ももゼリー B レモンのムース C おこめのタルト	

＊材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 11回

暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

これからの時期は、一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしているとのどが渇きを感じにくくなります。のどが渇いていなくても１時間ごとにコップ１杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗を沢山かいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

夏休みの食生活 ～元気に過ごすためのポイント～

7月21日から夏休みが始まります。学校がないからと、夜更かしや朝寝坊をしたり、ダラダラとおやつを食べていたりしていると、夏バテを起こし、体調を崩しやすくなります。休み中も元気に過ごすためのポイントをまとめました。

１日３回の食事を規則正しくとろう！

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつは時間と量を決めて食べましょう。おやつの量の目安は1日200kcal程度です。

栄養のバランスを考えよう！

昼ごはんを自分で購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。