



令和3年 6月30日

羽作市学校給食共同調理場

暑さに負けない体づくりを!

じりじりと照りつける日差しに、夏の到来を感じる今日このごろです。急に気温が高くなると、夏バテや熱中症が心配です。日ごろから適度な運動で汗をかくようにしていると、急な暑さにも早く慣れることができます。また、食欲が落ちやすい時期ではありますが、栄養バランスのよい食事を心がけ、これからの本格的な暑さに備えましょう。



<p>★適度な運動</p>  <p>ウォーキング等の軽い運動を1日30分程度行うなど、汗をかく習慣を身につけることで、体が暑さに慣れ、夏バテや熱中症を防ぎます。</p> <p>※暑い時や炎天下、体調が悪い時など、無理な運動は禁物です。</p>	<p>暑さに打ち勝つポイント</p>	<p>★バランスのよい食事</p>  <p>量より質が大切です。主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスがとれやすくなります。豚肉などに多く含まれるビタミンB1は夏バテ予防に役立ちます。</p>	<p>★こまめな水分補給</p>  <p>基本は水やお茶で。汗をたくさんかいたら、イオン飲料等で塩分も補給します。</p> 
<p>★しっかり睡眠</p>  <p>早寝・早起きを心がけましょう。冷房を使うときは冷やし過ぎに注意。</p>			

おやつは栄養を考えて選ぶ

おやつは、あまいお菓子やスナック菓子などのお菓子だけが、おやつではありません。くだものやヨーグルトなども、おやつになります。これらには、ふだんの食事では不足しがちな無機質(カルシウム)やビタミンが、多く含まれています。おやつに取り入れることで、栄養補給にもなります。



おやつに取り入れたい食べ物

あまいお菓子やスナック菓子ばかり食べていると、砂糖や油のとり過ぎになることもあるので、栄養のことも考えて、おやつを選びましょう。

今月の羽作もん

- 羽作市でとれた
- 自然栽培米
 - チンゲンサイ
 - 小松菜
 - 玉ねぎ
 - じゃがいも
 - にんにく
 - ぶどう(テラウェア)
 - すいか
 - 酒かす
 - を使っています





今日の給食なんだろうな？

令和 3年 7月
羽咋市立学校給食共同調理場

日	献立名	筋肉や血、骨を作る食品 【赤のグループ】		からだの調子を整える食品 【緑のグループ】		熱や力のもとになる食品 【黄のグループ】		栄養価	
		1 群 肉・魚・卵・豆腐	2 群 牛乳・小魚・海藻	3 群 緑黄色野菜	4 群 淡色野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・芋類・砂糖	6 群 油脂類	エネルギー(kcal)	中学校
1	白ごはん／大豆ふりかけ あじフライ カレー風味のおからサラダ 切り干し大根のみそ汁	大豆ふりかけ あじフライ ハム おから 油揚げ みそ				米 大豆油 さとう マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	821 14.7 30.7 2.8 433	
2	ハヤシライス (ハヤシソース) じゃがいものシャキシャキサラダ 冷凍みかん	牛肉 ハム		にんじん トマトピューレ	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	米 小麦 じゃがいも さとう ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	843 13.5 24.1 3.9 285	
5	白ごはん えびシューマイ レモン酢あえ 厚揚げのチリソース煮	えびシューマイ かまぼこ とり肉 厚揚げ		ブロッコリー にんじん にんじん チンゲンサイ トマト缶	キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ 大根 たけのこ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ	米 さとう かたくり粉 さとう サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	815 16.3 24.1 3.3 389	
6	ちらしずし めぎすの唐揚げ 小松菜のごまあえ 里いもと油揚げのみそ汁 アセロラゼリー	とり肉 炒りたまご めぎすの唐揚げ 油揚げ みそ		にんじん 小松菜 にんじん にんじん	れんこん えだ豆 干しいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ ねぎ	米 さとう 大豆油 さとう ごま 里いも アセロラゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	801 14.6 25.6 3.4 438	
7	星のコロッケサンド (星のコロッケ) 豆腐サラダ 天の川スープ 七夕星ゼリー	豆腐 ぶた肉	海そうミックス	にんじん にんじん オクラ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ねぎ しめじ	胚芽パンズ 星のコロッケ さとう 里のトック 春雨 七夕星ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	784 13.7 27.7 3.0 399	
8	白ごはん／ひじきのり さけのみそかず漬け しその香サラダ じゃがいもとわかめのみそ汁 ももヨーグルト	さけ みそ ツナ みそ	ひじきのり わかめ ももヨーグルト	にんじん 小松菜 青じそ にんじん	キャベツ レモン果汁 玉ねぎ えのきだけ	米 酒かす さとう じゃがいも サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	745 17.6 16.4 2.8 396	
9	ピピンバ (ピピンバの具) 春巻き たまごスープ	牛肉 春巻き たまご		小松菜 にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし 切り干し大根 たけのこ 玉ねぎ 干しいたけ	米 小麦 さとう ごま油 大豆油 かたくり粉	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	818 14.6 26.1 2.8 346	
12	白ごはん 野菜たっぷりバオズ 春雨とひじきの中華サラダ マーボー豆腐	野菜たっぷりバオズ 錦糸たまご ぶた肉 大豆ミート 豆腐 みそ 赤みそ	ひじき	にんじん にんじん いら	きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ	米 春雨 さとう かたくり粉 さとう ごま油 サラダ油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	903 14.4 27.1 3.2 421	
13	梅菜めし 五目厚焼きたまご 豚しゃぶサラダ 厚揚げとキャベツのみそ汁 シークワサーゼリー	五目厚焼きたまご ぶた肉 厚揚げ みそ	海そうミックス	菜めしの素 赤パプリカ にんじん	梅 しょうが ねぎ きゅうり もやし 玉ねぎ キャベツ なめこ	米 さとう ごま シークワサーゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	824 14.8 31.2 3.5 370	
14	バターロール 冷やし中華 (冷やし中華の具) きびなごのサクサク揚げ フルーツポンチ	とり肉	きびなごのサクサク揚げ		もやし きゅうり キャベツ とうもろこし きくらげ みかん缶 バイン缶 もも缶 パナナ レモン果汁	バターロール 中華めん さとう ぶどうゼリー ナタデココ さとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	821 13.4 22.0 3.6 371	
15	ターメリックライス ハンバーグのトマトソース ツナサラダ コーンの豆乳ポタージュ	ハンバーグ ツナ 豆乳	チーズ スキムミルク	トマト缶 にんじん パセリ	キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ とうもろこし コーンペースト	米 さとう 米粉 マヨネーズ ごま 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	894 14.5 31.1 2.7 629	
16	自然栽培米ごはん いわしの梅煮 白あえ 豚汁 ぶどう	いわしの梅煮 さつま揚げ 豆腐 ぶた肉 厚揚げ みそ	ひじき	小松菜 にんじん にんじん	こんにゃく ごぼう 玉ねぎ ねぎ えのきだけ デラウェア	自然栽培米 さとう じゃがいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	805 17.8 25.0 3.0 537	
19	白ごはん ユーリンチー 加賀太きゅうりの酢の物 水ぎょうざのスープ	とり肉 錦糸たまご 水ぎょうざ	わかめ	にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく ねぎ しょうが 加賀太きゅうり もやし しょうが たけのこ 玉ねぎ キャベツ	米 米粉 かたくり粉 さとう さとう 春雨 大豆油 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	780 15.1 23.4 2.1 350	
20	夏野菜カレー (カレーソース) 金時草のマリネ すいか	ぶた肉 とり肉 かまぼこ		にんじん 金時草	玉ねぎ スキニーニ なす 黄パプリカ えだ豆 にんにく しょうが りんごピューレ キャベツ きゅうり レモン果汁 すいか	米 小麦 米粉 じゃがいも さとう サラダ油 カレールウ サラダ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) カルシウム(mg)	820 12.0 23.7 2.7 326	

☆牛乳(200ml)は、毎日つきます。