



給食だより

能美市学校給食センター

梅雨が明げると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、朝ごはんを食べること、こまめに水分をとることが大切です。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

なにを飲む？	いつ飲む？	飲み物の温度は？
<p>ふだんは水や麦茶で、長時間の運動や大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は糖分が多いので、水分補給には適しません。</p>	<p>「のどがかわいた」と感じた時には、もう体の水分は不足ぎみです。のどが渴く前に、こまめに水分をとることが大切です。運動中だけでなく、運動前後にも水分をしっかりとります。</p>	<p>運動時や熱中症対策をする時は5~15℃の水分が飲みやすく、体温を下げることができます。冷たすぎる物を大量に飲むとおなかが冷えて胃腸の動きが弱ってしまうこともあるので注意しましょう。</p>

飲み物以外からも水分補給を

水分補給は、飲み物だけではなく食事からもできます。スープやみそ汁はもちろんのこと、ごはんや野菜の多いおかずなどにも水分が多く含まれます。また、夏が旬の野菜やくだものには水分だけでなく、ミネラルやビタミンも多く含まれています。1日3度の食事やくだものをしっかりとりましょう。

食品に含まれる水分量



材料 <4人分>

- ・鶏もも肉…100g
- ◆酒…小さじ2
- ・もめん豆腐…1/2丁
- ・とうがん…150g (1/12個)
- ・にんじん…20g
- ・ぶなしめじ…1/2株
- ・こまつな…1/4束
- ☆みりん…大さじ1弱
- ☆しょうゆ…大さじ1強
- ☆酒…大さじ1弱
- ☆塩…ひとつまみ
- ・だし汁

作り方

- ① 鶏もも肉を1.5cm角に切り、◆の調味料で下味をつける。
- ② もめん豆腐は1.5cm角に切る。
とうがんは1.5cm幅いちょう切り、にんじんも3mmいちょう切り、ぶなしめじはほぐす。こまつなは1cm幅に切る。
- ③だしを煮立たせて肉を入れ、火が通りにくい食材から順に入れる。
沸騰したら弱火にして、☆の調味料を加えひと煮立ちさせる。
味をととのえて、完成！

給食メニューの ご紹介

令和7年度

7月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	
1	火	ごはん	牛乳	豚肉のくわ焼き もやしときゅうりの甘酢和え 冬瓜のすまし汁	牛乳、豚肉、鶏肉、木綿豆腐	しょうが、きゅうり、もやし、にんじん、とうがん、ぶなしめじ、小松菜	ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖	611 782 24.0 29.3 22.4 26.5
2	水	ごはん	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き 野菜ソテー キャロットポタージュ	牛乳、鶏肉、ベーコン、生クリーム	キャベツ、にんじん、コーン、ピーマン、たまねぎ、パセリ	ごはん、マーマレードジャム、砂糖、片栗粉、オリーブ油、油、じゃがいも、米粉、バター	635 811 23.7 28.8 22.2 26.0
3	木	ごはん	牛乳	かつおの黒酢炒め 根菜のごま汁	牛乳、かつお、さつま揚げ、うす揚げ、みそ	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、ごぼう、ねぎ	ごはん、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、白すりごま、白ねりごま	591 762 26.3 32.6 17.5 20.5
4	金	麦ごはん	牛乳	マー婆一丼 もずくと卵のスープ	牛乳、豚ひき肉、大豆、木綿豆腐、かまぼこ、もずく、卵	しょうが、ににく、たまねぎ、干しいしまたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、もやし	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	598 775 25.6 31.8 18.2 21.2

↓ 7日(月)はセタの献立です ↓

7	月	すしごはん	牛乳	そぼろすし 星のコロッケ チンゲンサイの中華スープ セタゼリー	牛乳、鶏ひき肉、大豆	しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、たけのこ、干しいしまたけ、チンゲンサイ	すしごはん、砂糖、豚肉のコロッケ、油、セタゼリー	628 838 21.8 27.1 17.0 21.9 たなばたの献立
8	火	ごはん	牛乳	さばの香草パン粉焼き フレンチサラダ コンソメジュリアン	牛乳、さば、豚肉	ににく、パセリ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきだけ、キャベツ	ごはん、パン粉、オリーブ油、油、砂糖、じゃがいも	594 757 27.5 33.2 20.3 23.4
9	水	ナン	牛乳	夏野菜のカレー さわやかフルーツゼリー	牛乳、豚肉、チーズ	ににく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、ズッキーニ、なす、りんご、パイン、黄桃、バナナ	ナン、油、バター、小麦粉、カレールー、レモンゼリー、みかんゼリー	630 799 20.7 25.8 23.5 28.8
10	木	ごはん	牛乳	鶏肉の竜田揚げ 小松菜のごま和え 江戸っ子煮	牛乳、鶏肉、牛肉、大豆、昆布、高野豆腐	しょうが、にんじん、小松菜、もやし、ごぼう、いんげん、こんにゃく	ごはん、片栗粉、油、白すりごま、砂糖	675 857 28.5 34.5 26.7 31.9
11	金	ごはん	牛乳	ますの照り焼き チーズボトト たまごと豚肉のスープ	牛乳、ます、チーズ、豚肉、絹ごし豆腐、卵	コーン、パセリ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも、油、バター、片栗粉	620 791 32.2 39.0 18.5 21.7
14	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ きゅうりとくきわかめのごま酢和え 肉どうふ	牛乳、ししゃもフライ、茎わかめ、豚肉、焼き豆腐	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが、たまねぎ、こんにゃく、ねぎ	ごはん、油、砂糖、ごま油、白すりごま、白いりごま	625 781 26.8 32.1 21.5 23.9

↓ 15日(火)はセレクトデザートの献立です ↓

15	火	しそ麦ごはん	牛乳	あじの香味揚げ はりはり漬け かぼちゃのみそ汁 チョコアイスまたはフルーツゼリー	牛乳、あじ、うす揚げ、みそ	しそ、しょうが、ににく、切干大根、小松菜、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、かぼちゃ、ねぎ	麦ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油、チョコアイスまたはフルーツゼリー	681 772 24.8 28.5 22.9 19.7 セレクトデザート
16	水	ごはん	牛乳	ブレーンオムレツ ラタトゥイユ キャベツのチャウダー	牛乳、オムレツ、ベーコン、鶏肉、生クリーム	ににく、たまねぎ、なす、ズッキーニ、トマト、にんじん、キャベツ、枝豆	ごはん、オリーブ油、砂糖、油、じゃがいも、米粉、バター	627 825 22.3 28.0 22.4 28.5
17	木	ごはん	牛乳	焼き肉炒め 具だくさんみそ沢煮椀 チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、うす揚げ、みそ、チーズ	ににく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、りんご、ピーマン、ごぼう、大根、干しいしまたけ、みつば	ごはん、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	606 747 29.8 35.2 20.2 21.2

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.7g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。

能美市学校給食センターの調理員さんです



いつもおいしい給食をありがとうございます！！