



給食だより

能美市学校給食センター

梅雨が明け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？



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。



いつ飲む？



「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。のどが渇く前に、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。



飲み物の温度は？



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、体温を下げることもできます。冷たすぎる物を大量に飲むとおなかが冷えて胃腸の働きが弱ってしまうこともあるので注意しましょう。

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とりましょう。

食品に含まれる水分量



ごはん
60%



きゅうり
95%



なす
93%



トマト
94%



ゴーヤ
94%



すいか
90%



とうがん
95%



とうがん 冬瓜のすまし汁



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食あたりのエネルギー （千キロカロリー）	たんぱく質 （g）	脂質 （g）
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	マーボー丼 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、にんにく、たまねぎ、干しいたけ、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	
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	にんにく、パセリ、にんじん、もやし、きゅうり、コーン、たまねぎ、えのきたけ、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	にんにく、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、パイナップル、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、白ねりごま、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 チーズポテト たまご豚肉のスープ	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、にんにく、切干大根、小松菜、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、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	
16	水	ごはん	牛乳	プレーンオムレツ 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	にんにく、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焼 チーズ	牛乳、豚肉、鶏肉、うす揚げ、みそ、チーズ	にんにく、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】㊤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、食品名はアレルギー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！！