

7月給食だより

R7年7月号
珠洲市学校給食
飯田共同調理場

だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



今月の給食目標

夏の食生活について考えよう



夏休み中の食生活意識したい4つのポイント



1 朝ごはんを欠かさず食べる

◆夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。



◆朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。



◆栄養のバランスも意識してみよう。



2 こまめに水分補給をする

◆コップ1杯程度を、のどが渴いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。



◆冷房の効いた室内では、のどの渴きを感じにくいため、特に意識して飲みましょう。



◆水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

あま
甘くないもの、
カフェインを
含まないもの



3 おやつのとりに方に気をつける

◆おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。



◆冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。



◆おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。



4 「カルシウム」を意識してとる

◆給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。



ビタミンDと一緒にすることで、カルシウムの吸収率が高まります。



日	曜	献立名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質	食塩相当量	Kcal
1	火	白ごはん	牛乳	若鶏のごまからめ 大根のゆかり和え ほうれん草のみそ汁		鶏肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 大根 きゅうり えのき キャベツ たまねぎ	米 片栗粉 米粉 砂糖	揚げ油 ごま	682 24 24 1.8	Kcal g g g
2	水	白ごはん	牛乳	いわしの梅煮 珠洲産ブロッコリーのおかか和え ごぼうとしめじのみそ汁		いわし 油揚げ かつお節	牛乳	●ブロッコリー にんじん しめじ たまねぎ コーン ごぼう ねぎ	米		608 25 16 2.0	Kcal g g g
3	木	白ごはん	牛乳	星のコロッケ 能登産トマトとツナの和え物 天の川スープ 七タゼリー	 	ツナ ベーコン 豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	●トマト オクラ にんじん きゅうり 大根 コーン たまねぎ	米 じゃがいも 砂糖 春雨	揚げ油 サラダ油	756 20 23 2.2	Kcal g g g
4	金	白ごはん	牛乳	タッカルビ わかめスープ		鶏肉 厚揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン しょうが キャベツ もやし たまねぎ えのき 干しいたけ ねぎ	米 砂糖 片栗粉	サラダ油 ごま油	619 27 17 1.5	Kcal g g g
7	月	白ごはん	牛乳	いかメンチカツ さざなみ和え 小松菜としめじのみそ汁		油揚げ いか 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな きゅうり たまねぎ しめじ	米 小麦粉 パン粉	揚げ油	657 23 21 1.3	Kcal g g g
8	火	白ごはん	牛乳	ぎょうざ なすの肉みそ炒め もずく中華スープ		豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 もずく	ピーマン にんじん ニラ なす しょうが もやし ねぎ えのき キャベツ たまねぎ	米 砂糖 小麦粉	サラダ油	583 21 16 1.5	Kcal g g g
9	水	白ごはん	牛乳	手作りお好み焼き あげとごぼうの炊いたん ほうれん草のすまし汁	 	豆腐 豚肉 厚揚げ かまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな ほうれん草 干しいたけ	米 揚げ玉 米粉 砂糖		682 25 18 2.6	Kcal g g g
10	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のねぎチリ焼き あっさりピクルス 大根のコンソメスープ		鶏肉	牛乳	にんじん ほうれん草 しょうが ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり コーン 大根	米 砂糖 ごま油 ごま		591 22 17 1.5	Kcal g g g
11	金	白ごはん	牛乳	さけのムニエル 野菜のマリネサラダ ジュリエンスープ		さけ ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター オリーブオイル	617 27 17 1.5	Kcal g g g
14	月	白ごはん	牛乳	加賀レンコン入りしゅうまい キャベツの中華サラダ チンゲン菜の中華スープ		豚肉 ハム	牛乳	にんじん チンゲン菜 キャベツ きゅうり もやし えのき 干しいたけ コーン たまねぎ レンコン	米 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	573 19 16 1.6	Kcal g g g
15	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 夏野菜のさっぱり和え けんちん汁		ぶり 豆腐	牛乳 わかめ	ブロッコリー オクラ にんじん きゅうり コーン 大根 白菜 ごぼう ねぎ	米 砂糖 さといも		655 28 20 2.0	Kcal g g g
16	水	ガバオライス	牛乳	ヤムウンセン セロリともやしのタイ風スープ		豚肉 鶏肉 大豆ミート 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン たまねぎ ねぎ しめじ セロリ たけのこ きゅうり キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	ごま油	719 30 18 3.2	Kcal g g g
17	木	コッペパン	牛乳	スラッピージョー フライドポテト 野菜たっぷりスープ		豚肉 大豆ミート	牛乳	トマト ほうれん草 にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン キャベツ グリーンピース 大根	パン 砂糖 パン粉 じゃがいも	サラダ油 揚げ油	916 19 19 3.2	Kcal g g g
18	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー 珠洲産そうめんかぼちゃの酢の物 フルーツゼリー		豚肉 かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン トマト たまねぎ なす 枝豆 コーン しょうが にんにく りんご きゅうり ●まうめんかぼちゃ	米 大麦 砂糖 じゃがいも はちみつ	サラダ油	750 24 19 2.9	Kcal g g g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

●は、珠洲産、能登産の食材を使用する予定です。

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	672	24	19
栄養基準量	650	21～32	14～21
			2未満

7/9(水)・11(金)・16(水)・17(木)万博給食
2025/4/13～10/13に「EXPO2025大阪・関西万博」が開催されています。
万博に合わせて、開催地の大阪府、
参加国のフランス、タイ、アメリカの3か国の料理が給食に登場します。
楽しみにしてくださいね。

7/2(水)・3(木)・18(金)地産地消給食
珠洲産ブロッコリー、能登産トマト、珠洲産そうめんかぼちゃを使用します。
地元の食材を味わいましょう。