



白山市立河内小学校

なつやす
夏休みまであともう少し。気温も湿度も高くなり、蒸し暑いこの時期は、体に熱がこもりやすく熱中症の注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分に睡眠をとり、朝ごはんをしっかり食べるよう心にこころがけましょう。太陽の光をたっぷりあびてピカピカに大きく育った野菜やくだものは、水分やミネラルがタップリで暑さ対策にも有効です。水分補給もこまめにして、元気に夏を過ごしましょう。

なつ しょくせいかつ 夏の食生活、こんなところに気をつけよう！

な

なつバテちゅうい！



あつ 暑くなつて食欲がないときも、バランスのよい食事をこころがけましょう。そうめんだけやパンだけの食事では、暑さに負けてしまいますよ！

つ

つめたいもの、ほどほどに！

アイスのたべすぎや冷たい飲み物の飲みすぎには注意！



※アイスやジュース・スポーツドリンクには、たくさん糖分が入っています。たべすぎ・のみすぎないように注意しましょう。

や

やさいをたべよう！



たいよう 太陽をたっぷり浴びた野菜や果物には、ビタミンやミネラル、水分がタップリです。すいかやえだまめ、とうもろこし、きゅうりやトマトの丸かじりは、おやつにもいいですよ！

す

すいみん時間 をしっかりとろう！



たの 楽しい行事や、自由な時間が多い夏休み。夜ふかししないよう「早寝・早起き・あさごはん」の生活リズムを意識してすごしましょう。

み

ミルク(牛乳) をのもう！



なつやす 夏休み中も、カルシウムたっぷりの牛乳をのみましょう！



※カルシウムは、大豆・小魚・野菜にも多く含まれています！

の

のみものは、 みず ちゃ 水かお茶！



すいぶんほきゅう 水分補給には、水やお茶を！ ねつちゅうしょう よぼう こまめにのんで熱中症を予防しましょう。

しょく

しょくじは、 しっかりたべましよう！



しゅしょく 主食のごはんやパン、しゅさいあくさい主菜副菜を、すききらいせずにしっかりたべましよう。

じ

じかんを きめて、 きそくただ 規則正しく！



お 起きる時刻や、おやつのじかん しょくじ じかん 時間、食事の時間などをきめて きそくただ 規則正しくすごしましょう。

7月 学校給食献立表

| 日曜 | 献立名 | | | | 赤のなかまの食品 | みどりのなかまの食品 | 黄のなかまの食品 | エネルギー | | |
|------|---------|----|--|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------|----------------|
| | 主食 | 飲物 | 主菜 | 副菜 汁物 その他 | | | | 体をつくる | 体の調子をととのえる | 熱や力になる |
| 1 火 | 白ごはん | 牛乳 | さばの色付け はりはり漬け なすのみそ汁 | さばみそ牛乳 とり肉 うすあげ 木綿豆腐 | さばみそ牛乳 にんじん うすあげ 木綿豆腐 | こまつな にんじん えのきだけ ねぎ | きりほし大根 たまねぎ えのきだけ ねぎ | 米油 かたくり粉 ごま こむぎごま油 水あめ | 683 25 29 | Kcal g g |
| 2 水 | 白ごはん | 牛乳 | ぎょうざ きゅうりのピリ辛 マーボー豆腐 | ぎょうざ牛乳 ぶた肉 だいすミート 木綿豆腐 | ぎょうざ牛乳 ぶた肉 だいすミート 木綿豆腐 | にんじん にんにく しょうが たまねぎ | きゅうり たけのこ ねぎ たまねぎ | 米油 さとう油 かたくり粉 | 629 26 21 | Kcal g g |
| 3 木 | 白ごはん | 牛乳 | ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ | とり肉牛乳 大豆ミートヨーグルト ぶた肉チーズ | にんじん パセリ ピーマン トマト | たまねぎ にんにく コーン セロリ | キャベツ 生クリーム バター | 米油 パン粉 ファルファレ | 645 25 18 | Kcal g g |
| 4 金 | 枝豆ご飯 | 牛乳 | 鶏の半身揚げ風 ひすい和え うち豆入り豚汁 | とり肉牛乳 ぶた肉 だいすみそ あつあげ | にんじん にんにく しょうが きゅうり | えだまめ たまねぎ ごぼう こんにゃく | キャベツ ごま油 かたくり粉 じゃがいも | 米油 米粉 かたくり粉 じゃがいも | 685 | Kcal |
| 7 月 | そぼろずし | 牛乳 | 七夕そうめん 七夕デザート | とり肉牛乳 大豆ミート たまご うすあげ | にんじん こまつな たまねぎ | しょうが 干しいたけ たまねぎ | 米 さとう そうめん デザート | 619 22 18 | Kcal g g | |
| 8 火 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉と大豆の甘酢炒め たまごとわかめのスープ あさりのしぐれ煮 | とり肉牛乳 大豆あさりわかめ ベーコン たまご | にんじん ピーマン チンゲンサイ | しょうが たまねぎ | 米油 かたくり粉 さとう | 676 31 24 | Kcal g g | |
| 9 水 | 麦飯 | 牛乳 | コフタカレー すいか | とり肉牛乳 ぶた肉チーズ 大豆ミート | にんじん にんにく セロリ | たまねぎ しょうが にんにく | すいか バター パン粉 カレールウ 小麦粉 | 677 22 23 | Kcal g g | |
| 10 木 | 白ごはん | 牛乳 | いわしたつたあげ コーンサラダ かぼちゃのそぼろ煮 | いわし牛乳 とり肉 ぶた肉 | にんじん かぼちゃ いんげん | キャベツ きゅうり しょうが | こんにゃく コーン たまねぎ | 米油 てんぶら粉 パン粉 かたくり粉 | 649 24 23 | Kcal g g |
| 11 金 | 白ごはん | 牛乳 | 鶏肉の香草パン粉焼き ラタトゥユ たまねぎたっぷりクリームスープ | とり肉牛乳 ベーコンスキムミルク ぶた肉 | にんじん トマト パセリ | たまねぎ にんにく なす | バター オリーブ油 米粉 さとう パン粉 | 639 27 21 | Kcal g g | |
| 14 月 | 白ごはん | 牛乳 | ししゃもの天ぷら ごま酢あえ 肉じゃが | ぶた肉牛乳 うすあげ ししゃも | にんじん いんげん | りょくとうもやし キャベツ | しょうが たまねぎ こんにゃく | 米油 てんぶら粉 さとう じやがいも | 620 24 21 | Kcal g g |
| 15 火 | コーンごはん | 牛乳 | 照り焼きハンバーグ コールスローサラダ 豆腐のみそ汁 | 牛肉牛乳 ぶた肉うすあげ 大豆ミートみそ 絹ごし豆腐 | にんじん こまつな キヤベツ きゅうり | とうもろこし たまねぎ キムチ えのきだけ | えのきだけ パン粉 さとう かたくりこ | 卵なしヨネーズ パン粉 さとう かたくりこ | 628 27 24 | Kcal g g |
| 16 水 | 白ごはん | 牛乳 | 焼き肉炒め キムチスープ | ぶた肉牛乳 とり肉 絹ごし豆腐 | にんじん にんにく | たまねぎ キャベツ えのきだけ しょうが ねぎ | キムチ えのきだけ かたくり粉 マロニー | 米油 さとう かたくり粉 マロニー | 602 25 20 | Kcal g g |
| 17 木 | 白ごはん | 牛乳 | フライドチキン ミニトマト 冷やし中華 | とり肉牛乳 たまご ロースハム | にんじん ミニトマト ロースハム | りょくとうもやし きゅうり キャベツ にんにく | ごま油 かたくり粉 ごま ラーメン | 米油 米粉 かたくり粉 ラーメン | 671 25 24 | Kcal g g |
| 18 金 | ハムコーンパン | 牛乳 | 野菜スープ煮 フルーツカクテル | ロースハム牛乳 とり肉チーズ ワインナー | パセリ にんじん | コーン たまねぎ みかん缶 パイン缶 | もも缶 たまねぎ ゼリー | 食パン 卵なしヨネーズ さとう | 619 25 24 | Kcal 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、赤、黄、緑のグループに分けて記載しております。

