

7月 給食だより



令和6年7月
津幡町立太白台小学校

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんしっかり食べることが大切です。もちろん、こまめな水分補給も忘れずに！
体調をととのえて、元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう。



なつやす げんき す 夏休みを元気に過ごすために！



あさ 朝ごはんを食べましょう

1日3食の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。また、朝ごはんの時には、みそ汁や飲み物でしっかりと水分補給をしましょう。熱中症予防に効果があります。



ぎゅうにゅう の 牛乳を飲みましょう

小学生は歯や骨の成長のために、大人と同じくらいカルシウムの摂取が必要です。学校のない日も、カルシウムを体に吸収しやすい「牛乳」を1～2杯飲みましょう。

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
＜カルシウム推定平均必要量＞

6～7歳	男性 500 mg	女性 450 mg
8～9歳	男性 550 mg	女性 600 mg
10～11歳	男性 600 mg	女性 600 mg
※他の年代との比較		
12～14歳	男性 850 mg	女性 700 mg
30歳～	男性 600 mg	女性 550 mg
(75歳以上女性は 500 mg)		

1日約700mg → 牛乳約3本分 *摂取例



牛乳の味が苦手な人は、牛乳を温めて、砂糖やはちみつ、ココアなどを入れてみてはいかがでしょうか？体調面で牛乳が飲めない人は、豆乳にも、牛乳より量は少ないですが、カルシウムが入っていますよ！

なつやす 読書 夏休みに読書はいかがですか？

給食室のいちにち
大塚菜生・文 イシヤマアスサ・絵

小学校の学校給食がどうやってつくられるか、給食室の現場をとともリアルに再現しています。絵本のような形式で、ふりがなもついてるので、ぜひ読んでみてくださいね。



7月に、フランスのパリでオリンピックが開催されます。みなさんはどの競技に興味がありますか？日本人選手の活躍にも期待したいですね！

せかい しょくぶんか 世界の食文化○×クイズ！



- Q1 韓国では、必ずお血を持って食べなければならない。
- Q2 中国では、お正月のお祝いにギョーザを食べる。
- Q3 マレーシアのミルクティーは高い位置から注いで泡立てる。



【こたえ】Q1=× お血は置いたまま、箸やスプーンを使って食べるのが正しいマナーです。

Q2=○ ギョーザは「子宝」や「金蓮」に恵まれる縁起が良い食べ物として家族みんなで食べます。

Q3=○ 何度も注ぐことで飲みやすい温度に冷ます意味もあります。

令和 6 年度 7 月分 給食予定献立表 3色食品表 津幡町

日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 月	むぎごはん ハンバーグ マカロニサラダ ハヤシライス	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ロースハム 豚肉	米 白麦 豚脂 さとう でんぷん マカロニ さとう サラダ油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ハヤシルウ 米粉 サラダ油	たまねぎ トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	679	23.3	22.3
2 火	ごはん ちくわのいそべあげ ごまあえ とうがんのそぼろに	ちくわ あおのり 鶏肉 厚揚げ	米 天ぷら粉 大豆油 さとう ごま サラダ油 さとう でんぷん	こまつな キャベツ もやし にんじん しょうが とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ	623	23.6	20.2
3 水	こめこミルクロール とりにくのしおレモンやき じゃがいものソテー トマトとおおなのたまごスープ	脱脂粉乳 鶏肉 ベーコン 鶏卵	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン じゃがいも サラダ油	レモン果汁 たまねぎ とうもろこし ブロッコリー トマト たまねぎ えのきたけ こまつな	585	28.9	25.8
4 木	ごはん さばのカレーあげ こんにゃくのきんぴら★ とうふとなめこのみそしる	さば さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 サラダ油 さとう	にんにく こんにゃく にんじん ごぼう いんげん なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	581	21.8	18.9
5 金	ごはん ほしのコロッケ みそいため ひやむぎ デザート(たなばたゼリー)	鶏肉 豚肉 豚肉 みそ かまぼこ 寒天	米 じゃがいも 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 植物油 水あめ でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう ひやむぎ さとう さとう 水あめ 粉末油脂	たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン きゅうり 干ししいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	637	21.0	15.1
8 月	わかめごはん えだまめシューマイ きりぼしだいこんとツナのちゅうかあえ チンゲンサイとあさりのスープ	わかめ 鶏肉 大豆たんぱく たら ツナ あさり 絹ごし豆腐	米 白麦 パン粉 でんぷん 油 さとう 小麦粉 水あめ さとう ごま ごま油	たまねぎ えだまめ キャベツ 切り干し大根 きゅうり にんじん チンゲンサイ にんじん たまねぎ	597	21.7	13.3
9 火	ごはん ぶたにくのくわやき★ きんじそうのすのもの じゃがいもとわかめのみそしる	豚肉 糸かまぼこ うすあげ わかめ みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう さとう じゃがいも	金時草 キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	643	25.0	22.4
10 水	バターロール いりこフライ★ なつやさいのスパゲティ フルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏卵 いわし 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 スパゲティ サラダ油 さとう ナタデココ さとう サイダーゼリー(さとう)	なす スッキーニ たまねぎ 黄ピーマン にんにく トマト パイナップル みかん もも サイダーゼリー(レモン果汁)	655	23.3	20.0
11 木	オムライス(チキンライス) (たまごシート) グリーンサラダ やさいスープ	鶏肉 鶏卵 豚肉	米 バター サラダ油 さとう 植物油 さとう 水あめ はちみつ でんぷん ごまドレッシング	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし もやし たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな	609	22.5	21.2
12 金	ごはん とびうおフライ★ ひじきとだいずのいために かぼちゃのみそしる	飛び魚 ひじき 大豆 さつまあげ うすあげ みそ	米 パン粉 でんぷん 大豆油 サラダ油 さとう	こんにゃく にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	623	26.5	19.6
16 火	ごはん とりにくのこうみあげ もやしナムル かんこくふうにくじゃが	鶏肉 豚肉 赤みそ	米 でんぷん 大豆油 さとう ごま ごま油 さとう じゃがいも ごま油 さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	633	26.2	17.8
17 水	チーズクッペ ホキのハーブやき ラタトゥイユ ポトフ デザート(プラマンジェふう)	脱脂粉乳 チーズ ホキ ベーコン 鶏肉 カクテルウィンナー 豆乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン オリーブ油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも 水あめ さとう 米粉 植物油	バジル パセリ なす スッキーニ たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく トマト たまねぎ にんじん しめじ キャベツ いんげん いちご果汁	596	27.6	24.0
18 木	ごはん はるまき ホイコウロウ ひやしちゅうか	豚肉 ひじき 豚肉 錦糸卵(鶏卵) ロースハム	ごはん はるさめ 豚脂 小麦粉 水あめ さとう でんぷん 植物油 大豆油 ごま油 さとう でんぷん 中華めん 錦糸卵(でんぷん さとう 菜種油)ごま油 スープ(さとう 水あめ はちみつ 植物油)	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし きゅうり スープ(レモン果汁 りんご果汁)	696	23.4	18.9
19 金	むぎごはん ウインナー なつやさいカレー えだまめのさっぱりサラダ デザート(ガリガリくん)	あらびきウインナー 豚肉	米 白麦 サラダ油 カレールウ サラダ油 さとう さとう	なす かぼちゃ たまねぎ スッキーニ にんじん トマト しょうが にんにく ブルーン りんご えだまめ キャベツ もやし きゅうり レモン果汁 りんご果汁 ライム果汁	705	23.1	25.8

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	633kcal	15.2%	29.0%	337mg	2.9mg	230μg	0.55mg	0.51mg	30mg	5.0g	2.6g	79mg	2.5mg