



給食だより

辰口学校給食センター

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？	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とりましょう。</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。</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ています。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度の食事で野菜やくだものなど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
- A 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
- B しょうゆ…大さじ1強
- 酒…大さじ1弱
- 塩…ひとつまみ
- ・だし汁…500~600ml程度

作り方

- ① 鶏もも肉を角切りにし、Aの調味料で下味をつける。
- ② もめん豆腐はサイコロ状に切る。
とうがんは厚めのいちょう切り、にんじんは薄めのいちょう切り、ぶなしめじはほぐす。こまつなはザク切りにする。
- 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、Bの調味料を加えひと煮立ちさせる。
味をととのえて、完成！

メニューのご紹介

令和7年 7月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献 立 名	主な材 料 と そ の 働 き			栄 養 量		
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I群(カロリー) (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
1	火	牛乳 タコライス 豆腐とコーンのスープ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 チーズ 紺豆腐 糸かまぼこ	にんにくしょうが 玉ねぎ トマト 枝豆 フルーツチャツネ キャベツ にんじん きゅうり レモン果汁 えのきたけ コーン ねぎ みかん	麦飯 油 三温糖 オリーブ油	803	29.0	21.9
2	水	牛乳 白飯 揚げギョーザ きゅうりの中華漬け 塩ラーメン	牛乳 豚肉ギョーザ 豚肉	きゅうり しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ チンゲンサイ	白飯 油 ごま油 三温糖 ごま 中華めん	777	23.3	23.1
3	木	牛乳 チキンライス キャンディチーズ ブレーンオムレツ 夏野菜とツナのトマトソース キャロットボタージュ	牛乳 チーズ オムレツ ツナ ベーコン 生クリーム	にんにく 玉ねぎ トマト なす ズッキーニ ピーマン にんじん パセリ	チキンライス オリーブ油 でんぶん 油 ジャガイモ 米粉 バター	854	37.0	26.7
4	金	牛乳 白飯 さば味噌 磨香あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さばのみそ煮 のり 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆	小松菜 キャベツ にんじん しょうが 玉ねぎ 枝豆	白飯 三温糖 ジャガイモ	888	35.8	30.9
7	月	牛乳 牛肉とごぼうのばらずし 冷やしうどん レモンクレープ	牛乳 牛肉 うす揚げ くきわかめ	しょうが ごぼう にんじん 枝豆 コーン	すし飯 油 三温糖 ごま 米粉うどん ごま油 レモンクレープ	919	28.9	26.2
8	火	牛乳 白飯 鮭のごま衣揚げ たくあん和え 卵とうがんのスープ	牛乳 鮭 鶏ひき肉 卵	しょうが キャベツ たくあん にんじん とうがん 干しいたけ にら	白飯 ごま でんぶん 米粉油	752	33.0	22.5
9	水	牛乳 白飯 焼き肉炒め かぼちゃと小松菜のみぞ汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 うす揚げ みそ ヨーグルト	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 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜	白飯 油 三温糖 でんぶん	755	33.0	19.8
10	木	牛乳 白飯 鶏肉の香草焼き ジャーマンポテト コンソメジュリアン	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんにく バジル パセリ 玉ねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	白飯 オリーブ油 ジャガイモ 油 バター	719	26.7	22.5
11	金	牛乳 白飯 ししゃもフライ 太きゅうりの昆布和え 肉豆腐	牛乳 子持ちししゃもフライ 塩昆布 豚肉 焼き豆腐	キャベツ 太きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ しょうが	白飯 油 三温糖	741	30.7	21.0
14	月	牛乳 玄米しそご飯 白身魚と野菜の黒酢炒め ミニトマト もずくと卵のスープ	牛乳 たら 糸かまぼこ もずく 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン ミニトマト えのきたけ ねぎ	玄米しそご飯 油 三温糖 でんぶん	783	29.7	18.7
15	火	牛乳 夏野菜のカレーライス すいかのフルーツ和え	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす フルーツチャツネ りんご みかん パイナップル 黄桃 すいか	麦飯 油 バター 小麦粉 カレールワ カクテルゼリー	877	24.3	21.5
16	水	牛乳 白飯 にんじんシユーマイ 切り干し大根の中華あえ マーボー豆腐	牛乳 にんじんシユーマイ 豚ひき肉 木綿豆腐	切り干し大根 小松菜 にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 でんぶん	790	28.5	23.4
17	木	牛乳 白飯 鶏肉のさっぱりレモンソース プロッコリーサラダ あさりのポークビーンズ 青のり小魚	牛乳 鶏肉 あさり 豚肉 大豆 青のり小魚	しょうが レモン果汁 にんじん プロッコリー コーン にんにく 玉ねぎ トマト フルーツチャツネ	白飯 でんぶん 米粉油 三温糖 水あめ オリーブ油 じゃがいも	875	37.4	27.2