

# 平成29年7月分 学校給食献立表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品									
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品			
		【赤色】		【緑色】				【黄色】			
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群			
3 (月)	牛乳 白飯 チンジャオロースー トマト 春雨のスープ	ぎゅうにく ベーコン とうふ	牛乳	ピーマン あかピーマン トマト	たけのこ にんじん チンゲンさい	しょうが しめじ	こめ はるさめ	さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら		
4 (火)	牛乳 ソースカツライス けんちん汁	とんかつ うすあげ もめんどうふ	牛乳	にんじん キャベツ ねぎ	ごぼう だいこん	こめ むぎ	ごまあぶら あぶら				
5 (水)	牛乳 わかめごはん とびうおのフライ 小松菜のソテー 沢煮椀	とびうおフライ ベーコン ぶたにく もめんどうふ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	もやし だいこん えのきたけ ねぎ	ごぼう しめじ	こめ むぎ	あぶら			
6 (木)	牛乳 白飯 春巻き 金時草のナムル 麻婆豆腐	はるまき ぶたにく つぶじょうだいず もめんどうふ みそ	牛乳	きんじそう きゅうり たけのこ	しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	こめ さとう	ごまあぶら あぶら				
7 (金)	牛乳 ばらずし 星のコロッケ 七夕汁 きらきら餅	えび たまご とりにく かまぼこ	牛乳	にんじん ほししいたけ たまねぎ	かんぴょう えだまめ ねぎ	こめ さとう コロッケ きらきらもち	あぶら なかじまうどん				
10 (月)	牛乳 白飯 冷やっこ 磯香和え 肉じゃが ⊕みかんクレープ	とうふ ぶたにく のり	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら @みかんクレープ				
11 (火)	牛乳 夏野菜カレー 福神漬 ナタデココヨーグルト	ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ トマト	しょうが たまねぎ ふくしんづけ パインアップル	こめ むぎ ナタデココ	あぶら				
12 (水)	牛乳 白飯 鯖の竜田揚げ 糸昆布の炒め物 みそ汁	さば ぶたにく さつまあげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こまつな	しょうが ねぎ	こめ さとう	でんぷん じゃがいも ごまあぶら				
13 (木)	牛乳 ナムルごはん 大豆とコーンのサラダ すいか	ぶたにく だいず	牛乳	あかピーマン ブロッコリー こまつな	ねぎ キャベツ わふうごまドレッシング マヨネーズ	にんにく もやし とうもろこし すいか	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら			
14 (金)	牛乳 白飯 ししゃもの唐揚げ もやしのごま酢あえ 五目ラーメン	ししゃも ぶたにく ひじき	牛乳	チンゲンさい にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら				
18 (火)	牛乳 白飯 鶏のから揚げ とうふチャンプルー みそ汁	とりにく ぶたにく もめんとうふ	牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ ねぎ	こめ でんぷん じゃがいも	あぶら				
19 (水)	牛乳 ナン ⊕ミニパン キーマカレー トマトとレタスの卵スープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにく たまご ぶたにく ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しょうが レタス	ナン さとう	@はいがロール あぶら でんぷん				

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています

## 暑い夏 適度に水分補給をしよう!

水は生きていくうえで欠かせないものです。成人では1日2~3リットルの水分が必要とされます。体の水分は汗や尿として出てしまうため、暑い夏や激しい運動を行うときには、こまめに水分補給をする必要があります。

### 水分の補給法

#### ●3回の食事からしっかりとる!

水分を補給するのは飲み物からばかりではありません。ご飯は半分以上が水分。みそ汁やスープ、生野菜からでもできます。1日3回の食事をしっかりと食べることも、じつは大切な水分補給法なのです。



#### ●野菜や果物からとる!

野菜や果物は成分の90%近くが水分です。夏が旬の野菜や果物はとくに水分が豊富で、汗で失われる無機質(ミネラル)やビタミンの補給にも役立ちます。飲むだけでなく、「食べる」水分補給も活用していきましょう。



#### ●適温は5~15℃

スポーツ中の水分補給に適切な水温は5~15℃だそうです。冷やし過ぎは体によくありません。専用のボトルを活用してもいいですね。また炎天下に飲み物を放置すると食中毒の原因になります。気をつけましょう。



#### ●のどが渇く前に飲む!

「のどが渇いたな」と感じたときには、もう体の水分は不足気味です。こまめに少しずつ飲むのがポイントです。



#### ●一度にたくさん飲まない!

一度にたくさん飲むと胃や腸に負担をかけ、食欲をなくす原因になります。コップ1杯ほどをひと口ずつゆっくり飲んでください。



#### ●ジュースや炭酸飲料はNG

##### ふだんは水か麦茶で!

糖分の多い飲料は、体への水分補給を逆に妨げます。さらに飲み過ぎは太りすぎにつながります。ふだんは水やカフェインのない麦茶が水分補給には適しています。急に汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクも上手に活用しましょう。



## 6月の残食調査より

### 目指せ残食0! 給食ビンゴ集計表

	12日	13日	14日	15日	16日	合計
1001	1	0	1	0	0	2
1002	0	0	0	0	2	2
1003	3	4	3	0	4	14
2001	2	2	1	0	2	7
2002	0	0	0	0	0	0
2003	3	4	5	0	4	16
3001	0	0	0	0	8	8
3002	0	0	0	0	0	0
3003	0	6	6	6	6	24

・残食0で1日8ビンゴが最高です。

### 全体の傾向は・・・

	12日	13日	14日	15日	16日
ビンゴ数	9	18	21	16	28
ごはん	0	1	2	2	2
パケツ	5	3	5	5	5
おかず1	9	4	8	6	8
おかず小2	5	7	8		
汁もの	7	8	3	2	7
デザート			9	6	9
牛乳	4	5	5	4	6

・1日のビンゴの集計です。全クラスが残菜0で72ビンゴが最高です。5日間で一番が16日の28ビンゴ。半分にもならないです。1週間で0ビンゴのクラスもありました……

・献立別のビンゴの数です。1日全クラスが残食0で9ビンゴが最高

・ごはんを食べきれぬクラスが少ない。そのため1日のビンゴの数も増えない……

エネルギー源のごはんを食べて、元気に夏を乗り切ろう!!

==

す。

..