



令和6年7月
津幡南中学校

梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。暑い夏を元気に過ごすために、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて規則正しい生活を心がけましょう。

熱中症に気をつけよう！

「熱中症」とは、高い気温・湿度のところに長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

こまめな水分補給を！

のどが渇いていなくても、水やお茶でこまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクは、運動などで一度にたくさん汗をかいたときは良いですが、水代わりにいつも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながるので注意しましょう。



しっかり食事を！

栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本です。

水分の多い夏野菜やご飯、汁物を上手に組み合わせましょう。



たっぷりの睡眠を！

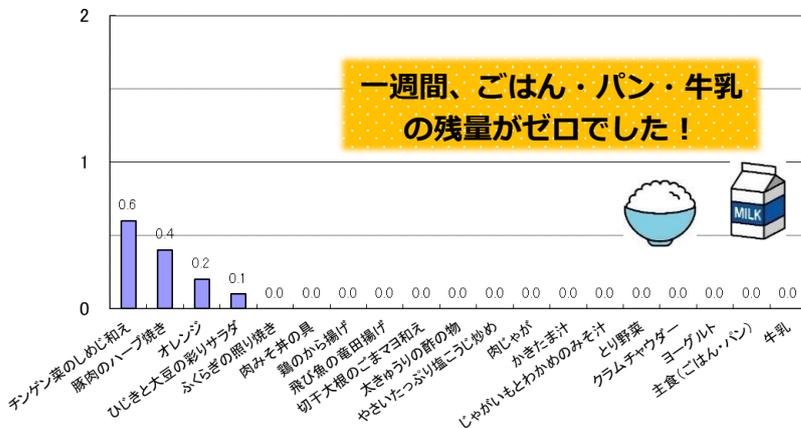
熱中症予防には「睡眠」も大切です。涼しい服装・環境を心がけ、睡眠をしっかりとりましょう。寝る前の水分補給も大切です。



残量調査を行いました！

6月10（月）～14日（金）の1週間、残量調査を行いました。その結果をお知らせします。みなさん、ご協力ありがとうございました。

献立別残食率(%) 提供量に対する残量の割合



調査結果より

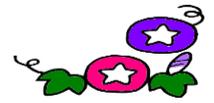
- ◎残量0または、ほぼ0のクラスが多く、全体的に残量がほとんどありませんでした。
- ◎いつもは少しごはんが残っていますが、調査期間中は、ごはんの残量がありませんでした。
- ◎きのこやあさりは、苦手意識をもちやすい食材ですが、残さず食べようとしている姿が見られました。

残量調査が終わっても、盛り切りゼロ・残量ゼロを目指しましょう！





令和6年度 7月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品(赤) たんぱく質・無糖質	主に熱ゆかのもとになる食品(黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品(緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1月	豚丼(麦ごはん) (豚丼の具) だしまきたまご ゆかり和え かぼちゃのみそ汁	豚肉 鶏卵 うすあげ みそ	米、白麦 油 さとう でん粉 でん粉 さとう 大豆油	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく にら キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	775	34.9	20.1
2火	ごはん 焼きギョーザ 春雨の中華和え マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 大豆たん白 豆腐 豚肉 赤みそ	米 豚脂 でん粉 さとう 小麦粉 植物油脂 春雨 さとう ごま油 油 さとう でん粉 ごま油	キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん 干しいたけ ねぎ	813	30.8	24.8
3水	ごはん 飛び魚フライ 切干大根のごま和え★ 冬瓜のそぼろ煮 果物(冷凍みかん)	飛び魚 鶏肉 あつあげ	米 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油 ごま さとう さといも 油 さとう でん粉	切干しだいこん もやし しまつな にんじん とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが みかん	807	31.6	23.6
4木	ごはん 星のハンバーグ 野菜炒め 冷や麦 デザート(七夕ゼリー)	鶏肉 豚肉 大豆たん白 かまぼこ 寒天	米 豚脂 さとう じゃがいも でん粉 植物油脂 油 でん粉 ひやむぎ さとう さとう 水あめ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり 干しいたけ ねぎ レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	802	29.2	18.1
5金	米粉ミルクロール フライドチキン マカロニサラダ トマトと青菜の卵スープ	鶏肉 ロースハム 鶏卵	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でん粉 大豆油 マカロニ さとう 油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ えのきたけ しまつな	812	37.2	37.2
8月	ごはん さばのカレー揚げ ひじきの炒め煮 沢煮椀	さば ひじき 大豆 さつま揚げ 鶏肉	米 でん粉 米粉 大豆油 油 さとう	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん ごぼう にんじん しまつな	783	32.2	24.7
9火	ごはん 豚肉のくわ焼き★ 金時草の酢の物 豆腐となめこのみそ汁	豚肉 糸かまぼこ 豆腐 わかめ みそ	米 でん粉 大豆油 さとう さとう	金時草 キャベツ もやし なめこ たまねぎ にんじん ねぎ	786	30.6	25.3
10水	オムライス(チキンライス) (たまごシート) ブロッコリーとツナのサラダ 豚肉とレタスのスープ デザート(ヨーグルト)	鶏肉 鶏卵 ツナ 豚肉 ヨーグルト	米 油 さとう 植物油脂 さとう 水あめ はちみつ でん粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし レタス にんじん えのきたけ もやし	830	32.3	25.8
11木	ごはん ポークシューマイ ホイコーロー 冷やし中華	豚肉 豚肉 錦糸卵 ロースハム	米 小麦粉 でん粉 豚脂 さとう 植物油脂 ごま油 さとう でん粉 中華めん ごま油 スープ(さとう 水あめ はちみつ 植物油脂)	たまねぎ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン 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)	829	29.0	22.9
12金	チーズクッパ 魚のハーブ焼き ラタトゥイユ ポトフ デザート(ブラマンジェ風)	脱脂粉乳 チーズ ホキ ベーコン 鶏肉 カクテルワインナー 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 植物油脂	パズル パセリ なす スズキニ たまねぎ 赤ビーマン 黄ビーマン にんにく トマト たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん いちご果汁	766	39.3	29.0
15月							
16火	麦ごはん いりこフライ★ 枝豆のさっぱりサラダ カレー デザート(ガリガリくん)	いわし 豚肉 チーズ	米 白麦 パン粉 小麦粉 米粉 大豆油 油 さとう じゃがいも 油 カレールウ さとう	えだまめ もやし キャベツ きゅうり レモン果汁 にんにく しょうが たまねぎ にんじん フルーン りんご りんご果汁 ライム果汁	845	28.8	23.3
17水	ごはん 魚のみそマヨ焼き じゃがいものきんぴら 鶏ごぼう汁	ぶくらぎ 白みそ ベーコン 鶏肉	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 さとう もち ごま油	パセリ にんじん ビーマン こんにゃく ごぼう だいこん にんじん みつば	845	32.4	27.7
18木	ごはん 鶏肉の甘辛がらめ 五色和え うすあげとキャベツのみそ汁	鶏肉 錦糸卵 うすあげ みそ	米 米粉 でん粉 大豆油 さとう さとう	しまつな もやし にんじん しめじ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	785	35.7	23.4
19金	ミルクロール ウイナー 夏野菜のスパゲティ すいか入りフルーツポンチ	脱脂粉乳 ウイナー 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン スパゲティ 油 さとう シャインマスカットゼリー サイダーゼリー オナデココ さとう	なす スズキニ たまねぎ 黄ビーマン にんにく トマト・ すいか バイナップル 黄桃	874	29.1	29.9

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいりません。
 ※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
 ※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
 ※下線 ー の食品は、河北郡市産です。

7月の栄養価平均	811	16.0%	28.2%
学校給食摂取基準	830 kcal	14歳 - の 13~ 20%	14歳 - の 20~ 30%