



# 7月給食だより



2018. 7月号 輪島中学校

## 夏本番! こまめな水分補給を

日に日に気温が高くなってきました。体がまだ暑さに慣れていないため、健康な人でも熱中症になりやすい時期です。食事や睡眠をしっかりとって体調をととのえ、のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分を補給しましょう。屋外で活動するときは、なるべく日差しを避けて、適度に休憩をはさむことが大切です。



### 水分補給のポイント

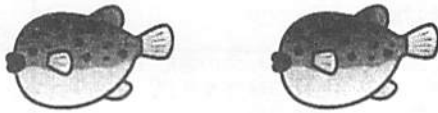
いつ?	何を?	どれくらい?	運動などで大量に汗をかいたら?
朝起きた時、入浴の前 後など。それ以外にも、 少しずつこまめに 飲みましょう。 	甘い飲み物ではなく、 水やお茶を。 	1日あたり1.2ℓが目安。 	汗によって減った体重の 7~8割程度の水分補給 に加え、塩分も取る必要 があります。 塩分濃度0.1~0.2%程 度のスポーツ飲料など。 

## 今月の地場産物給食

7月19日(木)

### 輪島ふぐカツバーガー

市の農林水産課からふぐの切り身の提供を受けてふぐカツを作ります。パンにはさんで食べましょう。



夏休みは、ぜひ早起きして、朝ごはん作りに挑戦しよう!!



## 「伝統的七夕」に 星空を見上げてみませんか?

国立天文台では、現在の7月7日が梅雨の時期に当たり、なかなか星空を見られないことから、昔の暦で7月7日に近い日を「伝統的七夕」とし、“多くの人が夜空に光る星と天の川を楽しめるよう、明かりを消して星空に目を向けよう”と呼びかけています。



2018年の伝統的七夕は  
8月17日です。



# 予定献立表

平成30年 7月分

輪島中学校

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	17種* - [kcal]	蛋白 質 [g]	脂質 [g]
7	2	月	ごはん、牛乳、とりじゃが、 ひじきの炒り煮、 くだもの	牛乳、鶏肉、 油揚げ、だいず、 ひじき	米、 じゃがいも、 砂糖、油	にんじん、さやいんげん、 たまねぎ、しらたき、 にんじん、メロン	847	26.9	21.0
	3	火	ごはん、牛乳、 野菜のスープ煮、 ミモザサラダ、 プチトマト	牛乳、ベーコン、 ウインナー、 たまごそぼろ、 チーズ	米、 じゃがいも、 砂糖、油	にんじん、たまねぎ、キャベツ、 パセリ、きゅうり、ブロッコリー、 赤ピーマン、プチトマト	842	25.1	26.9
	4	水	わかめごはん、牛乳、かきたま汁、 サーモンチーズフライ、 小松菜のナムル	わかめ、牛乳、卵、 とうふ、なると、 サーモンチーズフライ	米、片栗粉、 油、砂糖、 ごま油、ごま	にんじん、しいたけ、 えのきたけ、こまつな、 キャベツ	830	32.3	24.5
	5	木	ナン、牛乳、キーマカレー、 ブロッコリーサラダ、 ミニデザート	牛乳、牛ひき肉、 豚ひき肉、チーズ、 大豆、スキムミルク	ナン、油、 じゃがいも、砂糖、 ホワイトミニ	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、すりおろしりんご、 ピーマン、ブロッコリー、 きゅうり、キャベツ、黄ピーマン	811	35.6	30.7
	6	金	「 <u>たなばたメニュー</u> 」 ごはん、牛乳、そうめん汁、 星のハンバーグ、 三色ソテー、セタデザート	牛乳、 ハンバーグ	米、そうめん、 砂糖、バター、 ゼリー	しいたけ、たまねぎ、 にんじん、オクラ、 ほうれん草、コーン	777	25.4	15.5
	9	月	ごはん、牛乳、 キムチのスープ、 チャプチェ、 韓国のに	牛乳、とうふ、豚肉、 卵、牛ひき肉、 錦糸玉子、のり	米、じゃがいも、 ごま油、砂糖、 はるさめ、油、ごま	えのきたけ、にんじん、ねぎ、 にら、キムチ、にんにく、 しょうが、たけのこ、 しいたけ、こまつな	797	29.4	19.5
	10	火	そぼろのせ丼、牛乳、 味噌汁、野菜のごまあえ、 くだもの	牛乳、鶏ひき肉、大豆、 たまごそぼろ、 油揚げ、わかめ	むぎ飯、砂糖、 油、じゃがいも、 ごま	しょうが、にんじん、しいたけ、 さやいんげん、えのきたけ、 キャベツ、こまつな、 グレープフルーツ	869	33.0	24.4
	11	水	ごはん、牛乳、豚汁、 ちくわの石垣揚げ、 アスパラベーコン	牛乳、豚肉、 焼きとうふ、竹輪、 卵、ベーコン	米、じゃがいも、 薄力粉、ごま、 油、バター	にんじん、ねぎ、だいたいこん、 こんにゃく、こまつな、 アスパラガス、コーン	821	29.5	21.7
	12	木	ココア揚げパン、牛乳、 冬瓜のスープ、ゴーヤーチャンプルー、 アルファベットチーズ	牛乳、豚肉、 ベーコン、卵そぼろ、 チーズ	パン、 油、 グラニュー糖	とうがん、にんじん、 さやいんげん、にがうり、 キャベツ、もやし	726	28.9	32.7
	13	金	ごはん、牛乳、五目スープ、 いかのレモン風味、 クープイリチー	牛乳、ベーコン、 いか、油揚げ、 豚肉、昆布	米、 片栗粉、 油、砂糖	たまねぎ、にんじん、もやし、 こまつな、レモン、 しいたけ、たけのこ	877	36.0	28.4
	17	火	ごはん、牛乳、八宝菜、 かぼちゃ挽肉フライ、 春雨のあえもの	牛乳、いか、あさり、 豚肉、うすら卵、 かぼちゃ挽肉フライ	米、油、片栗粉、 はるさめ、ごま、 砂糖、ごま油	たけのこ、きくらげ、しいたけ、 たまねぎ、にんじん、こまつな、 チンゲンツァイ、もやし、 しょうが、にんにく、きゅうり	928	31.9	26.3
	18	水	ごはん、牛乳、親子煮、 キャベツのごま酢あえ、 きくらげのり	牛乳、鶏肉、 竹輪、卵、 油揚げ、のり	米、 じゃがいも、 車ふ、砂糖、ごま	にんじん、たまねぎ、 ほうれん草、 キャベツ	819	29.4	19.0
	19	木	「 <u>輪島ふぐ給食</u> 」 セルフふぐカツバーガー、牛乳、 たまごスープ、ひとしお野菜、 シークワーサーゼリー	牛乳、 ふぐ、 卵、とうふ	パン、薄力粉、 パン粉、油、 シークワーサー ゼリー	にんじん、えのきたけ、 こまつな、キャベツ、 きゅうり	780	38.3	27.7
	20	金	夏野菜のカレー、牛乳、 フルーツのゼリーあえ	牛乳、 豚ひき肉、 チーズ	むぎ飯、 じゃがいも、 ゼリー、ナタデココ	にんじん、ピーマン、なす、コーン、 さやいんげん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、すりおろしりんご、 もも、パイナップル、みかん、バナナ	981	29.2	30.2

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。

☆給食の前には、せっけんで手を洗いましょう。

