



# 7月給食たより



2021. 7月 輪島中学校

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

<p>なつ やす <b>夏休みの食生活</b> しよく せい かつ き <b>気をつけたい</b> ポイント </p>	<p><b>な</b> 何でも食べて丈夫な体をつくろう  </p>	<p><b>つ</b> め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう </p>
<p><b>や</b> さい(野菜)をしっかり食べよう </p>	<p><b>す</b> いぶん(水分)補給をこまめにしよう  </p>	<p><b>み</b> んなで食事をする機会をつくろう </p>

## 7/1~8/31「**熱中症**予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超える時、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごすよう、適切な水分補給を心がけましょう。

### 水分補給のポイント すい ぶん ほ きゅう 水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

<p>喉が渴いていなくても1時間ごとにコップ1杯! 起きた時、入浴の前後、寝る前にも </p>	<p>汗をたくさんかいたときは塩分も忘れずに  スポーツドリンク、0.1~0.2%の食塩水、梅干し、塩飴など </p>
--	--

### 給食レシピ紹介「アスパラとたまごのトースト」(2枚分)

- ・食パン2枚
- ・アスパラガス2本(斜め薄切りにして軽くゆでる)
- ・ベーコン1枚(細切りにしかりかりに炒める)
- ・たまご1個(いりたまごにする)
- ・マヨネーズ、とろけるチーズ



食パンにマヨネーズをぬる。  
いりたまご、ベーコン、アスパラをのせ、最後にチーズをちらし、チーズがとろけるまで焼く。

# 予定献立表

輪島中学校

令和 3年 7月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	カや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
7	1	木	バターロール,牛乳, かぼちゃシチュー, 野菜入り肉だんご, ひじきのマリネ	牛乳,鶏肉,あさり, チーズ,肉だんご, ひじき	バターロール, バター,米粉, 油,砂糖	かぼちゃ,たまねぎ,にんじん, しめじ,コーン, きゅうり	886	34.9	32.3	3.8
	2	金	ごはん,牛乳, 味噌汁, イカのチリソース, ブロッコリーのごまあえ	牛乳,油揚げ, とうふ,いか, わかめ	米,でん粉, 薄力粉,油, 砂糖,ごま	こまつな,にんじん, にんにく,しょうが, ブロッコリー,糸寒天	809	30.2	25.6	2.9
	5	月	ごはん,牛乳, 韓国風肉じゃが, キャベツのすのもの, アルファベットチーズ	牛乳,ぶた肉, 油揚げ, チーズ	米,砂糖,油, じゃがいも, ごま	にんにく,たまねぎ, しらたき,にんじん, さやいんげん,キャベツ	822	29.9	22.2	2.3
	6	火	ごはん,牛乳, いりどり, 魚の唐揚げ, 野菜のごまじょうゆ	牛乳,鶏肉, 竹輪, はたはた	米,じゃがいも,油, 砂糖,薄力粉, 米粉,ごま	ごぼう,にんじん,たけのこ, こんにゃく,しいたけ, さやいんげん,キャベツ,きゅうり	812	30.8	24.6	2.4
	7	水	切干大根入りヘルシービビンバ, 牛乳,たなばた汁, マカロニサラダ, たなばたデザート	豚ひき肉, 大豆ミート, 牛乳,なると	むぎ飯,砂糖,油, ごま,そうめん, マカロニ, デザート	しょうが,にんにく, 切干だいこん,ほうれんそう, にんじん,しいたけ, たまねぎ,オクラ,きゅうり	884	28.8	25.3	3.2
	8	木	アスパラとたまごのトースト, 牛乳,野菜ポタージュ, フルーツカクテル	ベーコン, たまごそばろ, チーズ,牛乳, 鶏肉,粉乳	ミルク食パン, じゃがいも,バター, 米粉,ナタデココ, ゼリー	アスパラガス,にんじん, たまねぎ,コーン, ブロッコリー, パイン,みかん,もも	853	28.5	29.8	3.0
	9	金	ごはん,牛乳, たまごとし煮, ちくわの石垣揚げ, きゅうりの南蛮漬け	牛乳,豚肉, 卵,あさり, 竹輪	米,ふ,砂糖, 薄力粉, ごま,油	にんじん,たまねぎ, しいたけ,こまつな, きゅうり	841	35.6	24.6	3.0
	12	月	ごはん,牛乳, 春雨スープ, 玉子焼き, 切干大根と豚肉のピリシャキ炒め	牛乳,ささ身, たまご焼き, 豚肉	米, はるさめ, 油,砂糖	にんじん,キャベツ, 切干だいこん, ピーマン	734	26.7	17.7	2.1
	13	火	ごはん,牛乳, ワンタンスープ, ウインナーのフリッター, チャプチェ	牛乳,豚肉, ウインナー, 牛ひき肉	米,薄力粉, 油,砂糖, はるさめ, ごま	にんじん,しいたけ, さやいんげん,しょうが, にんにく,たけのこ, しめじ,こまつな	866	26.7	28.7	2.5
	14	水	ごはん,牛乳, トマトと卵のスープ, 豚肉とピーマンの炒め物, ゆで野菜,チーズ	牛乳, 卵,豚肉, チーズ	米, じゃがいも,油, でん粉, 砂糖,ごま	トマト,たまねぎ,にんじん, しょうが,パセリ,ピーマン, しいたけ,アスパラガス, きゅうり	822	28.8	24.8	2.4
	15	木	米粉パン,牛乳, 冬瓜のスープ, チキンナゲット, ゴーヤーチャンプルー	牛乳,豚肉, チキンナゲット, ベーコン	米粉パン, 油	とうがん,にんじん, さやいんげん,きくらげ, にがうり,キャベツ	749	32.5	31.2	3.2
	16	金	ごはん,牛乳, すまし汁, とびうおの磯辺フライ, 五目豆	牛乳,とうふ,なると, とびうお,大豆, 鶏肉,昆布,	米,薄力粉, パン粉, 油,砂糖	しめじ,こまつな, にんじん,えだまめ, こんにゃく	807	33.9	24.2	2.0
	19	月	ごはん,牛乳, 中華風たまごスープ, シウマイ, 小松菜のナムル	牛乳,卵, 鶏肉,焼売	米,でん粉, 砂糖,油, ごま	しいたけ,たけのこ, にんじん,ほうれんそう, こまつな,キャベツ	751	25.6	23.7	1.9
	20	火	イカリングと夏野菜のカレー, 牛乳,ゆで野菜, 金メダル焼きドーナツ	豚ひき肉, 大豆, 牛乳	むぎ飯, じゃがいも,油, 焼ドーナツ(豆乳)	にんじん,なす,ズッキーニ, たまねぎ,しょうが,にんにく, すりおろしりんご,きゅうり, 赤ピーマン,黄ピーマン, ブロッコリー	967	29.4	33.1	3.4

☆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、アルコール消毒をしましょう。