



7月給食たより



2022. 7月 輪島中学校

暑さが厳しくなってくると、「夏ばて」という言葉をよく耳にするようになります。夏ばては、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼ～っとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。楽しい夏を元気に過ごすために次のことに気をつけましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

1 冷たいものの飲みすぎ
や食べすぎに注意



冷たいアイスやジュースばかり飲んでしまうと、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。また冷やし中華やそうめんだけでは栄養がたよってしまいます。

2 朝ごはんをしっかり
食べよう



1日3回の食事は生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。とくに朝ごはんは1日を元気に始めるための大切な食事です。ご飯やみそ汁は夏の水分補給に役立ちます。

3 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜やくだものにはビタミン類、ミネラル(無機質)、そして水分がたっぷりです。食事だけでなく、すいかや生きゅうりはおやつにもいいですよ。

4 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みに入ると飲まなくなる人もいます。成長期の吸収率のよいカルシウム源として、夏のスタミナ補給として、おやつや食事のとき飲みましょう。乳アレルギーのある人は豆乳や小魚などで補いましょう。

5 冷房に気をつけよう



暑いからと冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。寝るときは、タイマーなどを利用するとよいでしょう。

6 夜ふかしをしない



楽しい行事の多い夏はついつい寝るのが遅くなりがちです。でも睡眠不足は夏の健康の大敵。早起きを心がけると夜は早く寝付けます。「夜ふかしよりは早起き」をモットーに生活しましょう。

1学期の給食は、7月20日(水)で終了します。
2学期の給食は、8月30日(火)より開始します。
よろしくお願ひいたします。



予 定 献 立 表

輪島中学校

令和 4年 7月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	1人分 [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]	
7	1	金	ごはん,牛乳, じゃがいものそぼろ煮, ひじきサラダ,のりのつくだに	牛乳,牛肉,豚肉, チーズ,ひじき, のり,ハム	米,じゃがいも, 油,砂糖,こんにやく	たまねぎ,にんじん, いんげん,キャベツ, きゅうり	796	28.4	20.3	3.1	
	4	月	わかめごはん,牛乳, 厚揚げと豚肉のみそ炒め, はるさめスープ,	牛乳,厚揚げ, 豚肉,ベーコン, わかめ	米,麦,はるさめ 油,	しょうが,にんじん, たまねぎ,ほうれんそう, 干しいたけ,もやし	807	29.4	24.3	4.2	
	5	火	ごはん,牛乳,ふりかけ はるまき,ゆかり和え いかだんごスープ,	牛乳,いか,	米,油, こんにやく,	キャベツ,きゅうり, だいこん,にんじん, ほうれんそう	744	23.7	18.9	3.9	
	6	水	ちらしずし,牛乳, そうめん汁,ごまあえ ヨーグルト,	牛乳,油揚げ, たまご,かまぼこ ヨーグルト	米,そうめん, 砂糖,ごま,	にんじん,れんこん,むぎ枝豆, こまつな,しいたけ, もやし,キャベツ,	729	25.3	16.0	4.4	
	7	木	バターロール,牛乳, 千切りスープ,星型ハンバーグ ブロッコリーサラダ, たなばたデザート	牛乳,豚ひき肉 ベーコン,	バターロール,油, じゃがいも, デザート	たまねぎ,えのきだけ, にんじん,ブロッコリー, キャベツ,コーン,	756	31.1	28.9	4.3	
	8	金	他人丼,牛乳 なめこ汁,あっさりづけ,	牛乳,豚肉 豆腐,みそ こんぶ,たまご	米,麦,こんにやく 砂糖,	たまねぎ,にんじん, ごぼう,グリーンピース, なめこ,ほうれんそう キャベツ,きゅうり	756	30.4	19.9	2.7	
	11	月	ひじきごはん,牛乳, 豚汁,わかめの酢の物 チーズ,	牛乳,豚肉,ひじき 鶏肉,豆腐, わかめ,チーズ	米,砂糖, じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん ねぎ,キャベツ,きゅうり	754	30.4	17.0	3.8	
	12	火	ごはん,牛乳, めぎすのフライ,おひたし のっぺい汁,	牛乳,めぎす, 鶏肉,豆腐 油揚げ	米,さといも こんにやく, かたくり粉,砂糖	にんじん,こまつな, キャベツ,もやし,だいこん ねぎ	750	33.7	20.7	2.5	
	13	水	ごはん,牛乳,梅干し たまごとし, キャベツのごまず和え,	牛乳,鶏肉, たまご,ちくわ かまぼこ,油揚げ	米,じゃがいも, ふ,ごま	にんじん,しいたけ, ほうれんそう,たまねぎ, キャベツ,もやし,梅	778	32.3	18.6	3.9	
	14	木	ミルク食パン,牛乳,ジャム クリームチャウダー, ハムチーズピカタ,野菜サラダ	牛乳,ベーコン たまご, ウィンナー,	ミルク食パン, じゃがいも,油, はちみつ,砂糖, マーガリン	たまねぎ,にんじん, パセリ,キャベツ, きゅうり,	806	31.3	34.8	4.4	
	15	金	ビーフライス,牛乳, マカロニスープ, フルーツポンチ,	牛乳,牛肉, ベーコン	米,麦,油,砂糖 オイスターソース, マカロニ,じゃがいも ナタデココ	ごぼう,にんじん,たまねぎ しめじ,キャベツ,こまつな もも,パイン,バナナ	815	24.6	17.9	3.2	
	18	月	海の日								
	19	火	ごはん,牛乳, ワタンスープ, シューマイ, チャプチェ	牛乳,牛肉, 豚肉,シューマイ	米,こんにやく 砂糖,油, ごま	しょうが,たけのこ, にんにく,こまつな, キャベツ,えのきだけ ほうれんそう	774	26.2	21.5	3.9	
	20	水	夏野菜カレー, 牛乳,ツナサラダ, りんごのコンポート	牛乳, 豚肉,シーチキン	米,麦 油,カレールウ	にんじん,なす,ズッキーニ, たまねぎ,しょうが,にんにく, キャベツ,ブロッコリー, りんご	852	25.0	26.6	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。

