

平成26年7月 学校給食予定献立表 (Bグループ)

こんげつのみえどくめいごう : しよくじ
 今月の給食目標 : 食事のマナーを身につけよう

伊勢市教育委員会
 伊勢市立御園小学校

日 曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		赤群 血や肉や骨になる食品	緑群 からだのちようしをとのえる食品	黄群 はたらく力や体温になる食品			
1 火	チャーハン、牛乳 ナムル、とりにくとはるさめのスープ	牛乳、ぶたにく、ベーコン たまご、とりにく	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ	むぎごはん、あぶら ごまあぶらさとう、ごま かたくりこ、はるさめ	しお、ガラスープ、こしょう しょうゆ、す、からし とうがらし	609	24.0
2 水	むぎごはん、牛乳、とりのてりやき ゆでキャベツ、かぼちゃスープ アセロラゼリー	牛乳、とりにく、かんでん	しょうが、キャベツ、たまねぎ にんじん、かぼちゃ、パセリ アセロラジュース	むぎごはん、かたくりこ さとう、こむぎこ、バター なまクリーム	さけ、しょうゆ、みりん しお、ガラスープ こしょう	677	24.5
3 木	わかめごはん、牛乳 ぶたにくのしょうがいため ごまドレッシングあえ 1年生 リクエスト	牛乳、ぶたにく あぶらあげ、わかめ	しょうが、にんじん、たまねぎ、にら キャベツ、ほうれんそう	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	さけ、しょうゆ、みりん	657	24.7
4 金	むぎごはん、牛乳、さわらのピリカラあげ ゆでキャベツ、じゃがいものものにの ふりかけ	牛乳、さわら、ぶたにく のり、たまご	しょうが、ねぎ、にんにく、キャベツ にんじん、たまねぎ、しめじ さやいんげん	むぎごはん、かたくりこ あぶら、ごま、さとう ごまあぶら、じゃがいも	さけ、しょうゆ、みりん しお、ガラスープ、す、しお	691	25.3
7 月	ちらし寿司、牛乳 たなばたそうめんじる、すいか	牛乳、まぐろあぶらづけ たまご、のり	たけのこ、れんこん、かんぴょう ほししいたけ、にんじん、オクラ さやいんげん、えのきたけ、すいか	むぎごはん、さとう あぶら、そうめん	しょうゆ、しお、かつおぶし こんぶ	647	23.5
8 火	なごはん、牛乳 はんぺんのカラフルあげ、ゆでやさい じゃがいものきんぴら	牛乳、はんぺん たまご、ちくわ	ピーマン、にんじん、キャベツ きゅうり、こんにやく さやいんげん、だいこん	むぎごはん、こむぎこ さとう、あぶら、じゃがいも ごま	しお、しょうゆ	703	23.3
9 水	ジャージャーメン、牛乳 トマトとたまごのスープ、プラム	牛乳、ぶたにく、みそ たまご	キャベツ、きゅうり、にんじん しょうが、にんにく、ねぎ たまねぎ、トマト、プラム	ちゅうかめん、あぶら さとう、じゃがいも かたくりこ	しょうゆ、みりん、さけ しお、こしょう、ガラスープ	591	27.8
10 木	カレーライス、ふくじんづけ 牛乳、フレッシュサラダ、ヨーグルト	牛乳、ぶたにく ローズハム ヨーグルト	にんにく、セロリー、しょうが、たまねぎ にんじん、りんごピューレ、キャベツ トマトピューレ、きゅうり、とうもろこし ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル、さとう	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、オールスパイス しょうゆ、ウスターソース しお、こしょう、す	692	22.7
11 金	むぎごはん、てづくりふりかけ、牛乳 チャンプルー、きゅうりのすのもの	牛乳、とうふ、ぶたにく たまご、かまぼこ はなかつお、あおのり ちりめんじゃこ	にんじん、もやし、たまねぎ にがり、きゅうり、キャベツ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま	さけ、しお、しょうゆ、みりん す	597	24.8
14 月	ひじきそぼろごはん、牛乳 かぼちゃのみそじる、メロン	牛乳、ぶたにく、ひじき たまご、とうふ、みそ あぶらあげ	ねぎ、しょうが、にんじん、かぼちゃ さやいんげん、メロン	むぎごはん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、しお、にぼし	645	26.0
15 火	むぎごはん、牛乳 さけフライかわりソース、ゆでキャベツ きりぼしだいこんのちゅうかあえ	牛乳、さけ、たまご ちくわ	にんにく、キャベツ、きゅうり きりぼしだいこん、にんじん ほうれんそう	むぎごはん、こむぎこ パン、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう	しお、こしょう、す ケチャップ、カレー、こ ウスターソース	657	24.5
16 水	ピピンバ牛乳 わかめスープ、ももゼリー 4年生 リクエスト	牛乳、ぶたにく、たまご みそ、わかめ、とうふ かんでん	ぜんまい、にんにく、にんじん もやし、ほうれんそう、ねぎ ももジュース	むぎごはん、さとう ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、しお とうがらし、こしょう、 トウバンジャン、みりん こしょう	697	29.2
17 木	あなごどんぶり、牛乳 ごまずあえ、すましじる、すいかゼリー	牛乳、あなご、たまご とうふ、かまぼこ	キャベツ、きゅうり、もやし えのきたけ、モロヘイヤ、すいか	むぎごはん、さとう あぶら、ごま	たまりしょうゆ、みりん さけ、しお、しょうゆ、す かつおぶし、こんぶ	604	27.1
18 金	むぎごはん、あじつけのり 牛乳、ひやっこ なつやすいとぶたにくのみそいため	牛乳、とうふ、ぶたにく はなかつお、みそ さつまあげ みそ、あじつけのり	なす、ピーマン、にんじん、たまねぎ	むぎごはん、あぶら さとう	しょうゆ、みりん	625	23.5
※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おください。 ※今月の『みえ地物一番給食の日』は17日、18日です。 ※毎月19日は食育の日です。					1ヶ月平均	649	25.1

家庭通信

暑い夏 適度に水分補給をしよう!

人間の体の60%は水分からできています。体のなかの水分は様々な働きをしていますが、特に重要な役割が「体温調整」です。体温が上昇すると、私たちは汗をかきま
 す。汗がでることによって体温を調整することができるのです。このときしっかり水分補給しないと体の中は水分不足になります。暑い夏やたくさん汗をかきスポーツを行う
 ときには、意識して水分補給をしないと、めまいや頭痛、吐き気などが起きてしまい「熱中症」になり生命にかかわることもあります。適度に水分補給をしましょう。

水分補給 5つのポイント

1・のどが渇くに飲む

「のどが渇いた」と感じたときは、もう体は水分不足です。
 1日を通して定期的に水分補給をしましょう。

2・少しずつ、こまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかります。
 食欲がなくなり食事が食べられなくなります。

3・飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収
 されません。普段は水かお茶で、大量に汗が出たときは
 スポーツドリンクも利用し、上手に使い分けましょう。

4・冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15度と
 いう研究結果があります。また高温の場所に長時
 間飲み物をおくと食中毒の原因になります。

5・食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。ご飯や
 汁物にも水分があります。朝・昼・夕の3食をしっかりと
 することも実は大切な水分補給法です。

また、夏が旬の野菜や果物には水分・ミネラルも
 多く含まれています。

