

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
1月	ごはん		精白米		627	783	23.2	27.4
	牛乳	牛乳						
	鶏つくねあんかけ	鶏肉、ひじき、大豆	パン粉、上白糖、小麦粉、でんぷん	たまねぎ、にんじん				
	切り干し大根とあさりの炒め煮	鶏肉、あさり、大豆	サラダ油、上白糖	にんじん、切り干し大根、糸こんにゃく、干し椎茸、いんげん				
	もずくのみそ汁	油揚げ、もずく、みそ	じゃがいも					
2火	むぎごはん		精白米、精麦		805	999	23.5	27.9
	ミートボールカレー	ミートボール(鶏肉、大豆、たまねぎ、ラード、パン粉、サラダ油)、牛乳	サラダ油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、りんご、しょうが、にんにく、トマト				
	牛乳	牛乳						
	キャベツの冷野菜			キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ヤングコーン				
	パウンドドレッシング(コーンクリーム)		植物油脂、糖類	コーン、たまねぎ、にんじん、ブルーベリー、レモン				
パンナコッタいちご	豆乳	上白糖、糖類、植物油脂	いちご					
3水	ごはん		精白米		691	854	26.1	30.6
	牛乳	牛乳						
	杜仲豚のしょうが焼き	豚肉	上白糖	しょうが				
	アスパラベーコンの和風炒め	ベーコン(豚肉、塩、砂糖、香辛料)	サラダ油	アスパラガス、キャベツ、もやし、たまねぎ				
	米粉めん入りすまし汁	なると(魚介類)	米粉めん	にんじん、たまねぎ、小松菜、長ねぎ				
ミルクメーカー		糖類						
4木	ごはん		精白米		555	705	23.9	29.4
	牛乳	牛乳						
	いかみりんしょうゆ焼	いか、大豆	上白糖、水あめ、小麦	トマト				
	茎わかめの炒め煮	鶏肉、さつま揚げ(魚介類)、茎わかめ	サラダ油、上白糖、ごま	にんじん、こんにゃく、いんげん				
	ごぼうのみそ汁	厚揚げ、みそ		ごぼう、まいたけ				
5金	ゆでうどん		小麦粉、でんぷん		579	692	21.6	26.5
	パックめんつゆ	大豆、さば	上白糖					
	パッキギミのり							
	冷やしうどんの具	わかめ		キャベツ、きゅうり、オクラ、コーン				
	牛乳	牛乳						
	星形メンチカツソースかけ	豚肉、大豆	小麦粉、米粉、上白糖、サラダ油	たまねぎ				
	枝豆水まんじゅう	インゲン豆	上白糖、でんぷん	えだまめ				
ベビーチーズ(中学校のみ)	乳製品							
8月	ごはん		精白米		664	801	21.8	25.2
	牛乳	牛乳						
	ショールンポー	豚肉、大豆	ラード、春雨、でんぷん、上白糖、植物油脂、小麦粉	キャベツ、たまねぎ、たけのこ、椎茸、しょうが				
	ホイコーロー	豚肉、みそ、大豆	ごま油、上白糖、でんぷん、小麦	キャベツ、エリンギ、ピーマン、にんじん、しょうが、にんにく				
	豆腐と水菜のスープ	糸かまぼこ(魚介類)、豆腐		にんじん、水菜、長ねぎ				
9火	むぎごはん		精白米、米粒麦		698	855	25.9	30.6
	豚キムチ炒め	豚肉	サラダ油、でんぷん	もやし、たまねぎ、ピーマン、にんじん、にら、キムチ(白菜、にんにく、りんご、たまねぎ、しょうが、オキアミ)				
	牛乳	牛乳						
	トマトとレタスの卵スープ	鶏卵	パン粉、でんぷん	トマト、レタス、パセリ、にんにく				
	メロンゼリー		糖類、水あめ	メロン				
10水	ごはん		精白米		762	964	26.7	32.5
	牛乳	牛乳						
	キャベツメンチソースかけ	豚肉、鶏肉	パン粉、小麦粉、でんぷん、植物油脂、上白糖	キャベツ				
	厚揚げのうま煮	厚揚げ、豚肉	でんぷん、上白糖、サラダ油	にんじん、たまねぎ、えだまめ				
	さつまいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	さつまいも	長ねぎ				
スティック納豆	大豆							
11木	ごはん		精白米		591	741	28.5	34.0
	牛乳	牛乳						
	あじのスタミナ焼き	あじ、大豆	上白糖、水あめ、小麦	トマト、しょうが、にんにく				
	豚肉と山菜のみそ炒め	豚肉、みそ	サラダ油、上白糖、でんぷん	たけのこ、ぜんまい、にんじん、ふき、こんにゃく、しょうが、にんにく				
じゅんさいのすまし汁	鶏肉、豆腐、大豆		じゅんさい、干し椎茸、長ねぎ、しょうが					
12金	米粉パン	小麦グルテン、脱脂分乳	小麦粉、米粉、上白糖、マーガリン		679	817	25.9	30.8
	牛乳	牛乳						
	ツナオムレツ	鶏卵、まぐろ	上白糖、サラダ油					
	五目焼きそば	豚肉	焼きそばめん(小麦)、サラダ油	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン				
	ワンタンスープみそ味	みそ	ワンタン(小麦粉)	にんじん、椎茸、もやし、長ねぎ				
	ブルーベリージャム		水あめ、上白糖	ブルーベリー				

給食日	献立名	体を作る食品(赤)	働く力になる食品(黄)	体の調子を整える食品(緑)	熱量(カロリー)		たんぱく質(g)	
		たんぱく質、カルシウム	炭水化物、脂肪	ビタミン類、無機質	小	中	小	中
16 火	むぎごはん		精白米、精麦		821	998	26.4	31.1
	ハヤシライス	豚肉、牛乳、チーズ	じゃがいも、サラダ油	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、マッシュルーム、グリーンピース、トマト、にんにく、しょうが				
	牛乳	牛乳						
	ブロッコリーと海藻のサラダ	海藻		ブロッコリー、カリフラワー、コーン、こんにやく				
	バックドレッシング(和風)	かつお	植物油、糖類	たまねぎ、りんご、ブルーベリー、にんにく、パプリカ、しいたけ、しょうが				
カットフルーツ洋なし		上白糖	洋なし					
17 水	ごはん		精白米		713	901	29.3	35.9
	牛乳	牛乳						
	若鶏の唐揚げレモンしょうゆかけ	鶏肉、大豆	でんぷん、上白糖、サラダ油	レモン				
	ツナとなすのポン酢炒め	まぐろ、大豆	サラダ油	にんじん、たまねぎ、なす、こねぎ				
大根のみそ汁	豆腐、油揚げ、みそ		大根、大根葉					
17 水	ごはん		精白米		564	707	20.7	24.1
	牛乳	牛乳						
	チーズインハンバーグ	鶏肉、大豆、豚肉、チーズ、卵	パン粉、上白糖、牛脂、でんぷん、小麦粉	たまねぎ、トマト				
	さっぱりいそべあえ	のり、大豆	小麦	もやし、モロヘイヤ、にんじん、ぶなしめじ				
じゃがいものみそ汁	油揚げ、わかめ、みそ	じゃがいも						
19 金	ゆで中華めん	鶏卵、乳	小麦粉		742	982	24.5	35.3
	冷やし中華の具	ハム(豚肉、塩、砂糖、香辛料、大豆)、わかめ	ごま	もやし、きゅうり、にんじん				
	パック冷やし中華のタレ	大豆	糖類、ごま油、小麦					
	春巻き	豚肉、鶏肉	小麦粉、春雨、米粉、でんぷん、植物油、豚脂	たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、しょうが				
	味付けたまご(中学校のみ)	鶏卵						
	青りんごゼリー ジョア(プレーン)	乳	糖類、水あめ、上白糖、でんぷん	青りんご、寒天				

夏の水分補給 5W1H

Why?

人間の体の60~70%は水分です。気温が高くなる夏は、発汗などで水分が失われやすく、補わないと脱水になり、体温調節能力や運動能力が低下します。熱中症になる危険性もあるのです。

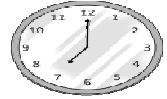


Who?

熱中症にかかる人は、すべての年代で男性の方が圧倒的に多いのが特徴です。女性に比べ男性は水やお茶を飲む習慣が少ないことも影響していると考えられています。

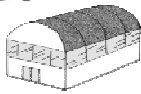
When?

寝起き、就寝前、入浴前、そして運動前など“汗をかく前”に補給するのがポイントです。「のどが渴いた」と感じる前にこまめに補給します。部活中でも水分補給の時間をあらかじめ決めておくとい良いでしょう。



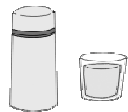
Where?

熱中症の事故は、屋外だけでなく、屋内で発生するケースも多いのです。閉めきった体育館、マンションなど住宅内でも発生します。急に気温が上がった日など、体が暑さに慣れていないときがとくに危険です。



What?

基本的には水かお茶で水分補給します。運動してたくさん汗をかいたときはスポーツドリンクなど適度に塩分・糖分を含んだものを飲むとい良いでしょう。ジュースなど糖分の多いものは水分補給には向きません。



How?

一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ1杯ほどをこまめにかむようにして飲みましょう。また運動する人は運動前と後に体重を量って、体重減少が2%を超えないよう注意するとい良いでしょう。



CAUTION!



運動したときや、暑さでたくさん汗をかいたときなどは別ですが、ふだんから水代わりにスポーツドリンクを常用していると、糖分や塩分のとりすぎにつながってしまうことがあります。注意しましょう。水分は食べ物からも補給できます。ご飯やめん、汁物、夏野菜、すいかなども上手に活用しましょう。

