

7月 給食カレンダー



2022年 7月
土幌町学校給食センター

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

暑さ本番です! 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

スポーツドリンクは手作りできます!

- 水... 1ℓ
- 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)
- 砂糖... 40~80g (4~8%)
- レモン汁... お好みで

1	小: 653kcal 中: 783kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる しゅうまい (2こ) ごもくうまに ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん 主菜: とりにく・ぶたにく・たまねぎ 副菜: さつまいも・こんにゃく・にんじん たけのこ・ごぼう・つと・ぶたにく</p>	

4	小: 622kcal 中: 744kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる だんしゃくいもコロツケ だいこんのわふうマヨあえ ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ごはん 汁物: はくさい・にんじん 主菜: じゃがいも・パンこ 副菜: だいこん・きゅうり・わかめ かまぼこ・ノンエッグマヨネーズ</p>	

5	小: 630kcal 中: 750kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる ケチャップあんにくだんご (2こ) やみつききゃべつ ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ごはん 汁物: じゃがいも・ながねぎ 主菜: ぶたにく・とりにく・たまねぎ 副菜: きゃべつ・きゅうり・こんぶ</p>	

6	小: 697kcal 中: 826kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる いわしのうめに にくじゃが ぎゅうにゅう 	
<p>今日のはし(わしよく)の日</p> <p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・しめじ 主菜: いわし・うめぼし・かつおぶし 副菜: じゃがいも・こんにゃく・たまねぎ にんじん・さやいんげん・ぶたにく</p>	

7	小: 664kcal 中: 792kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん やさいスープ ほしがたハンバーグ そうめんサラダ *ドレッシング ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・だいこん・にんじん 主菜: とりにく・たまねぎ・ぶたにく 副菜: そうめん・きゃべつ・きゅうり・コーン オクラ・まぐろツナ・ごま</p>	

8	小: 763kcal 中: 882kcal
<ul style="list-style-type: none"> クリームスパゲティ ブロッコリーサラダ ハスカップゼリー ぎゅうにゅう 	
<p>主食・主菜・副菜: スパゲティ・ベーコン たまねぎ・にんじん・コーン スキムミルク・ぎゅうにゅう 副菜: きゃべつ・ブロッコリー・にんじん</p>	

11	小: 671kcal 中: 798kcal
<ul style="list-style-type: none"> ちゅうかちらし そくせきづけ げんきヨーグルト ぎゅうにゅう 	
<p>主食・主菜・副菜: ごはん・ぶたにく・いか はくさい・にんじん・つと きくらげ・たまご 副菜: きゃべつ・きゅうり・たくあん</p>	

12	小: 756kcal 中: 822kcal
<ul style="list-style-type: none"> ベビーパン ハヤシチュー とりのこうみやき マカロニツナサラダ ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ベビーパン 汁物: じゃがいも・たまねぎ・にんじん しめじ・ぶたにく 主菜: とりにく 副菜: マカロニ・きゅうり・たまねぎ にんじん・まぐろツナ・きゃべつ ノンエッグマヨネーズ</p>	

13	小: 676kcal 中: 833kcal
<ul style="list-style-type: none"> カレーライス コールスローサラダ しほろのミニトマト ぎゅうにゅう 	
<p>主食・副菜: ごはん・じゃがいも・たまねぎ にんじん・ぶたにく 副菜: きゃべつ・ブロッコリー</p>	

14	小: 697kcal 中: 756kcal
<ul style="list-style-type: none"> あんかけやきそば はるまき ぎゅうにゅう 	
<p>主食・主菜・副菜: ちゅうかめん・ぶたにく いか・ちくわ・きゃべつ・たまねぎ にんじん・コーン・メンマ・きくらげ 主菜: きゃべつ・たまねぎ・にんじん ぶたにく・はるまき・はるまきのかわ</p>	

15	小: 571kcal 中: 732kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん みそしる しろみざかなのゆうあんやき きりぼしだいこんのコンソメ ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ごはん 汁物: きゃべつ・にんじん 主菜: ほき 副菜: きりぼしだいこん・にんじん さやいんげん・ベーコン</p>	

18

海の日

19	小: 643kcal 中: 775kcal
<ul style="list-style-type: none"> たまごパン わかめスープ コーンフライ ペンネのミートソース ぎゅうにゅう 	
<p>主食: たまごパン 汁物: たまねぎ・にんじん・わかめ ぶたにく 主菜: コーン・パンこ 副菜: ペンネ・たまねぎ・にんじん マッシュルーム・ぶたにく</p>	

20	小: 666kcal 中: 785kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん さといもじる ごもくたまごやき だいこんのカレーそば ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ごはん 汁物: さといも・たまねぎ・にんじん こんにゃく・ぶたにく 主菜: たまご・にんじん・ぶたにく・たまねぎ ほうれんそう・しいたけ 副菜: だいこん・にんじん・とりにく</p>	

21	小: 730kcal 中: 787kcal
<ul style="list-style-type: none"> とりにくとオクラのひやかけうどん やさいかきあげ きゃべつのごまドレあえ ぎゅうにゅう 	
<p>主食・汁物: うどん・とりにく・オクラ わかめ・つと・ながねぎ 副菜: たまねぎ・にんじん・ごぼう しゅんぎく・こむぎこ 副菜: きゃべつ・にんじん・ちくわ ごま</p>	

22	小: 661kcal 中: 845kcal
<ul style="list-style-type: none"> ごはん チンゲンサイスープ やきぎょうざ ビーフンいため ぎゅうにゅう 	
<p>主食: ごはん 汁物: たまねぎ・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ 主菜: とりにく・きゃべつ・ぶたにく たまねぎ・らぎょうざのかわ 副菜: ビーフン・にんじん・メンマ きくらげ・チャーシュー・さやいんげん</p>	

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

参考: 文部科学省 中学生用食育教材『食』の探究と社会への広がり

《今日の平均栄養量》

【小学校】
エネルギー: 673kcal
たんぱく質: 25.0g
脂質: 21.4g
塩分: 2.7g

【中学校】
エネルギー: 794kcal
たんぱく質: 28.3g
脂質: 23.5g
塩分: 3.1g