



# 献立のお知らせ



令和4年 7 月分 予定献立表

横手学校給食センター

目標

なつ しょくじ かんが **－夏の食事について考えよう－**

月	火	水	木	金																			
今月の平均栄養摂取量 <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>651</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>26.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>804</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>32.1</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	651	21.1~ 32.5g	26.3	中学校	830	804	27.0~ 41.5g	32.1	<b>1</b> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 おひたし かきたま汁 うめぼし
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)																				
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	651	21.1~ 32.5g	26.3																			
中学校	830	804	27.0~ 41.5g	32.1																			
<b>4</b> あおなごはん 牛乳 ハムのチーズ焼き レタスとわかめのサラダ はくさいスープ	<b>5</b> ごはん 牛乳 とり肉のレモン風味あげ 和風サラダ みそけんちん汁	<b>6</b> ごはん 牛乳 さけのみりん焼き だいこんのうま煮 なすのみそ汁	<b>7</b> ひやしそうめん (パックたれ) <b>鉄</b> 牛乳 星型ハンバーグのおろしがけ キャベツの塩レモンあえ セタゼリー	<b>8</b> ごはん 牛乳 コールスローサラダ ポークハヤシ メロン																			
<b>11</b> ごはん 牛乳 やさいコロケソースがけ ぶた肉のしゃぶしゃぶサラダ だいこんのみそ汁	<b>12</b> ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 とんぶり入りおひたし とり汁 ヨーグルト	<b>13</b> ごはん 牛乳 とり肉のみそやき きりほしだいこんのりごまサラダ まいたけのすまし汁	<b>14</b> パンプキンパン 牛乳 ポテトとツナのチーズやき フルーツミルクゼリー ポトフー	<b>15</b> ごはん 牛乳 白身魚フライソースがけ 肉じゃが なめこ汁																			
<b>18</b> <b>海の日</b> 	<b>19</b> ごはん 牛乳 やき肉 もやしと青菜のあえもの ちゅうかスープ さつまいもチップス	<b>20</b> ごはん 牛乳 チーズ入りイタリアンサラダ <b>★夏やさいカレー</b> ブルーベリーゼリー ぶくじんづけ	<b>21</b> ひやしうどん (パックたれ) 牛乳 魚肉ソーセージの衣あげ ごぼうのあえもの すいか	<b>22</b> ごはん 牛乳 さけのみそマヨネーズやき ごま入りおひたし すまし汁																			

※感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。

いよいよ夏本番。この時期は熱中症や夏バテに注意が必要です。1日3回バランスのよい食事、こまめな水分補給、休養を意識してとることを心がけ、暑さに負けずに楽しい夏休み生活をおくりましょう。

## 夏バテしない食生活!

暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉を耳にします。「夏バテ」は、夏の暑さに体力がつかないで食欲がなくなったり、元気がなくなったり、ひどいときには、病気になってしまうことを言います。

**\*冷たいものをとり過ぎないようにしましょう!**  
 これらの時期は、ジュースやアイスなど冷たい食べ物や飲み物についつい手が出てしまいがち。でも、これらを取り過ぎると、胃腸をこわしたり、食欲がなくなってしまうことがあります。特に、寝る前にはひかえるようにしましょう。

**\*たんぱく質を必ずとりましょう!**  
 暑いときによく食べるのは、そうめんや冷や麦などの冷麺ですが、これだけでは栄養不足です。**肉・魚・卵・豆腐**などのたんぱく質を必ず一緒にとりましょう。

**\*香辛料を上手に使って食欲増進**  
 食欲のないときは、とうがらし・こしょう・からし・カレーなどの香辛料を料理にちょっと加えると、胃を刺激して食欲がでます。ただし、使い過ぎは禁物。暑いときにカレーうどんなどをフーフー言いながら食べて汗をかくと、からだの中の熱が外に出るので、涼くなる効果もあります。

からだの中の熱を外に出そう

## しっかり食べて



## 夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が多くなっていませんか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

横手学校給食献立

<https://www.city.yokote.lg.jp/1001344/1004928/1006079/index.html>

パソコン・スマホで献立チェック!!

スマホからのアクセスはこちら



今月の給食費は  
7月25日が  
納期限(引落日)です