



7月

# 予定献立表



☆目標：夏の食事について考えよう

令和4年 雄物川学校給食センター

月	火	水	木	金														
<p>給食費は7月25日が納期限(引き落とし日)となっております。</p>	<p>今月の平均摂取量</p> <table border="1"> <tr> <td rowspan="2">小学校</td> <td>エネルギー(kcal)</td> <td colspan="2">たんぱく質(g)</td> </tr> <tr> <td>基準</td> <td>今月</td> <td>基準</td> <td>今月</td> </tr> <tr> <td></td> <td>650</td> <td>631</td> <td>21.1~32.5g</td> <td>26.2</td> </tr> </table>			小学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)		基準	今月	基準	今月		650	631	21.1~32.5g	26.2	<p>暑い夏も元気に乗りきりましょう!</p>	<p>1日</p> <p>ごはん 豚肉のみそ漬け焼き 海藻サラダ じゅんさいのすまし汁</p>
	小学校	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)															
基準		今月	基準	今月														
	650	631	21.1~32.5g	26.2														
<p>4日</p> <p>ごはん いわしの梅煮 マーボーなす 豆腐とわかめのみそ汁</p>	<p>5日</p> <p>コッペパン ブルーベリージャム ハニーマスタードチキン イタリアンサラダ たまご卵スープ</p>	<p>6日</p> <p>むぎ麦ごはん 肉そぼろ丼 いそべあえ あさりのみそ汁</p>	<p>7日</p> <p>ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら 七夕風すまし汁 七夕ゼリー</p>	<p>8日</p> <p>ごはん 肉じゃがコロッケ 炒めビーフン 糸かまとわかめのスープ のりの佃煮</p>														
<p>11日</p> <p>ごはん 鶏肉の生姜焼き ごぼうサラダ じゃが芋とえのきのみそ汁</p>	<p>12日</p> <p>ごはん 鮭のさっぱり揚げ なすとピーマンのみそ炒め かきたま汁</p>	<p>13日</p> <p>ごはん ポークソテーの生姜だれ おかかあえ 絹揚げとたまねぎのみそ汁</p>	<p>14日</p> <p>冷やしうどん (パックのり、めんつゆ) お好み揚げ野菜炒め 元気ヨーグルト</p>	<p>15日</p> <p>ごはん ふくら肉団子(2こ) すき昆布の炒め煮 キャベツのみそ汁</p>														
<p>18日</p> <p>海の白</p>	<p>19日</p> <p>米粉パン ハムのチーズ焼き スパゲティミートソース 野菜スープ</p>	<p>20日</p> <p>ごはん 鶏肉のレモン風味揚げ 和風サラダ けんちん汁</p>	<p>21日</p> <p>ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが 豆もやしのみそ汁</p>	<p>22日</p> <p>むぎ麦ごはん ☆夏野菜カレー ほうれん草オムレツ ケチャップかけすいか</p>														

※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。ご了承ください。

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いていけず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、病気になってしまふことを言います。

**\*冷たいものを取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、涼しくなる効果もあります。

寝る前にはひかえてね

からだの中の熱を外に出そう

☆今月の横手市統一料理は「夏野菜カレー」です。雄物川学校給食センターでは22日(金)に提供します。ラッキースターにんじんが当たるかも?! 季節の味をお楽しみに♪

夏野菜のパワー

カルシウムたっぷり

牛乳 ヨーグルト

休み中でもカルシウムをわすれずに。