

令和3年 7月

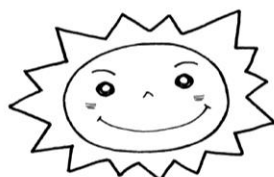
学校給食献立表

滑川町教育委員会

日 付		献 立				食 品 群			栄 養 量				
日	曜	ス フ ン	主 食	牛乳	お か ず	汁 物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネ ルギー	小蛋 白質	中エネ ルギー	中蛋 白質
1	木		ごはん		かんこくやきにく	チンゲンサイと あつあげの スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 厚揚げ	白飯 ごま油 油 砂糖 ごま	チンゲン菜 キャベツ 筍 人参 にんにく 生姜 玉葱 青ピーマン	636	25.2	821	31.4
2	金	○	ごはん		ごもくごはんのぐ タコメンチカツ（ソース）	かぼちゃの みそしる	牛乳 鶏肉 豆腐 味噌 油揚げ タコメンチカツ	白飯 油 砂糖 蒟蒻	人参 大根 南瓜 長葱 玉葱 ごぼう 蓮根 枝豆	655	25.4	838	31.3
5	月		ごはん		きりぼしだいこんのにももの いわしのうめに	ごまキムチ じる	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 凍り豆腐 味噌 油揚げ いわし梅煮	白飯 蒟蒻 油 ごま 砂糖	長葱 人参 大根 ごぼう キムチ漬け 切干大根 さやいんげん	652	26.8	817	31.5
6	火	○	ごはん		マーボーなすどうふ 小・にらまんじゅう 中・はるまき		牛乳 豚肉 豆腐 味噌 春巻 にらまんじゅう	白飯 砂糖 油 ごま油 澱粉	人参 玉葱 長葱 にんにく 生姜 茄子 チンゲン菜	612	23.4	878	27.6
7	水	○	じごなうどん		《☆たなばたこんだて》 ほしのコロック たなばたフルーツポンチ	たなばた うどん	牛乳 鶏肉 油揚げ 蒲鉾 刻み昆布	地粉うどん ごま油 星型コロック 油 あわせるマスカットゼリー 星形杏仁 きび砂糖	人参 大根 オクラ 長葱 さやいんげん みかん缶 りんご缶 パイナップ缶	725	26.4	855	30.7
8	木	○	むぎごはん		カラフルサラダ（ドレッシング）	なつやすみの カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 きび砂糖 油 ドレッシング	南瓜 茄子 玉葱 人参 青ピーマン 胡瓜 赤ピーマン コーン 生姜 にんにく キャベツ	663	20.1	864	24.9
9	金	○	こどもパン スライス		ラタトゥイユ コーンサラダ（ドレッシング） チキンチーズカツ 中・スライスチーズ		コーヒー牛乳 ベーコン チキンチーズカツ スライスチーズ	こどもパン 油 オリーブ油 ドレッシング	にんにく 玉葱 人参 青ピーマン 茄子 赤ピーマン キャベツ ズッキーニ コーン カットトマト 胡瓜	607	23.6	784	31.1
12	月	○	ごはん		ゴーヤチャンプル グルクンのからあげ 小・パインクレープ 中・シークワサータルト		牛乳 豚肉 豆腐 卵そぼろ かつお削り グルクンの竜田揚げ	白飯 油 砂糖 澱粉 ごま油 パインクレープ シークワサータルト	玉葱 人参 生姜 キャベツ にがうり	720	26.6	912	32.5
13	火		ごはん		ごもくきんぴら やきつくね のりふりかけ	とうふの すましじる	牛乳 豚肉 豆腐 蒲鉾 つくね のりふりかけ	白飯 ごま油 砂糖 ごま きび砂糖 澱粉	大根 長葱 人参 小松菜 ごぼう 蓮根	629	25.5	845	31.3
14	水		ホット ちゅうかめん		しゅうまい れいとうみかん 中・てつりりウエハース	しょうゆ ラーメン	牛乳 豚肉 焼豚 なると わかめ しゅうまい	ホット中華麺 油 きび砂糖 ごま油 鉄入りウエハース	生姜 にんにく コーン 長葱 人参 もやし チンゲン菜 キャベツ みかん	629	23.2	792	28.2
15	木	○	ごはん		ズッキーニときりぼしだいこんのごまあえ （ドレッシング）	ハヤシ ライス	牛乳 豚肉 レバーそぼろ 脱脂粉乳	白飯 油 ごま ドレッシング	玉葱 人参 セロリー カットトマト コーン にんにく 切干大根 ズッキーニ キャベツ	666	22.0	890	29.4
11回							平均栄養量			654 24.4 845 30.0			
		※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。					栄養基準量			650 18～32 830 25～40			



梅雨が明けると、本格的な夏がやってきます。
暑くなると食欲もおとろえがちですが、1日3回の食事と水分をしっかりとって、
暑さに負けない健康な体をつくりましょう。



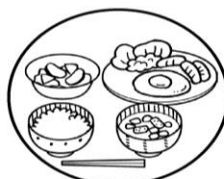
夏の食生活を見直して 元気にすごしましょう！

元気ポイント1

まずは早起き＆朝ごはん



&



元気にすごすためには、早起きをして朝ごはんを食べることが大切です。また、生活リズムをとるためにも毎日続けることが重要。まずはこの2つをしっかり守るようにしましょう。



朝寝坊＆朝ごはんめくでは…
1日のスタートが遅いと、生活リズムがくずれるので気をつけましょう。



元気に一日をスタート！



元気ポイント2

上手に水分補給をしよう！

汗を多くかく夏場は上手な水分補給が必要です。冷房がきいた室内では水や麦茶で十分でしょう。一方、外遊びや運動の時には、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。また、汗をたくさんかく時はミネラルを補給するために、スポーツドリンクを薄めて飲むなどの工夫も必要です。



元気ポイント3

間食は時間と量を決めて！

間食を食べ続けていると、三度の食事が食べられなくなったり、夏ばての原因になったりしてしまいます。間食は時間と量を決め、食べ終わったら歯みがきをして、だらだら食べ続けないようにしましょう。

