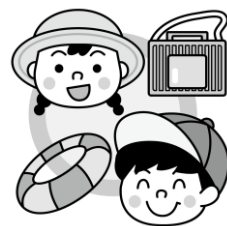


7・8月給食だより

令和5年7・8月
巨理町立学校給食センター



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう！



いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、冷房の効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



★塾などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



★夏野菜など、旬の食材を取り入れましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1

豚肉、玄米・胚芽米、大豆など



ビタミンC

野菜、果物、いも類など



冷たい物のとり過ぎに気をつける



★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

こまめな水分補給を心がける

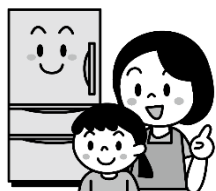


★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

冷たい物をとり過ぎると、お腹が冷えて胃腸の働きが弱まり、食欲が低下するといわれています。また、冷たい物の中には「糖質」を多く含む物もあり、とり過ぎると血糖値が一時的に上昇することで、空腹感がわからないこともあります。

冷たい物の例

(実際の糖質量などは、成分表示をみてください)



糖質量の目安



(200ml)
35g



(シロップ30ml)
28g



(500 ml)
54g



57g



25g



0g



0g

(500 ml) 水やお茶の中には、糖質を含む物もあります
(500 ml) 水やお茶の中には、糖質を含む物もあります

※巨理町第3次食育推進計画では、(病気がない人の)砂糖類の1日当たり目安量を成人で20g、こどもは15~20gとしています。



7・8月予定献立表



*牛乳は毎日つきます

*○は栄養強化米入りです

月				火			水			木			金		
7/3 ごはん お魚メンチカツ 青のりポテトソテー 豆腐ボールスープ				4 ごはん 赤魚の塩麴焼き ひじきの炒め煮 豚汁(豆腐・みそ)			5 減塩パン バーベキューソースハンバーグ 切干ナポリタン 野菜スープ			6 ごはん 揚げギョーザ 春雨の中華炒め わかめスープ(豆腐)			7 ごはん 笹かまのねぎソースがけ 五目きんぴら 油麴のみそ汁(豆腐・みそ)		
荒小				荒小5年・逢小5年			荒小5年・吉小3,4年・逢小			高小・巨中・逢中			吉小1,2年・高小・巨中・吉中		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	644 20.3 21.2 2.1	770 23.0 22.9 2.3		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	589 29.1 15.1 2.6	732 34.7 16.5 3.0	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	582 24.2 22.9 2.8	758 30.0 27.6 3.5	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	581 19.7 17.8 2.0	734 24.0 20.9 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	588 25.7 14.0 2.9	726 29.5 15.3 3.3
10 ☆七夕献立☆ ごはん 星のカレーチキンカツ 筑前煮 七夕うめん汁(油揚げ) 七夕デザート				11 ごはん コーンしゅうまい チンジャオロースー 中華スープ			12 豆乳食パン(ブルーベリー・ラム) カップエッグ カラフルソテー スパゲティミートソース			13 ごはん 夏野菜カレー ポテトと枝豆のソテー レモンゼリー			14 ごはん モウカザメのオーロラ和え(みそ) すき昆布の炒り煮 わかめとじゃが芋のみそ汁(みそ)		
							巨中1,2年			巨中1,2年			荒小		
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	679 26.4 18.0 2.3	800 29.5 18.6 2.6		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	593 23.7 18.7 2.2	764 28.5 22.2 2.7	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	710 32.0 25.7 3.0	854 37.0 29.6 3.4	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	672 23.0 19.4 1.8	823 26.8 21.9 2.1	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	610 27.7 16.5 2.5	751 32.6 18.2 3.1
17 海の日				18 ごはん ヤンニョムチキン チャプチェ キムチスープ(豆腐・みそ)			19 ココアパン ポークステーキ ボイル野菜 (Pイタリアンドレッシング) ミネストローネ			20 ごはん ツナそぼろ こくず(生揚げ) ひきな汁(みそ)			7/21(金) ～8/21(月) 夏休み ～お知らせ～ 学校給食の安全のため、夏学期間中(6～10月)は、あえ物・サラダ等を控えた献立になりますのでご了承願います。 巨理町教育委員会 巨理町立学校給食センター		
				逢小			吉小・逢小・高小			巨小・吉小・長小・逢小・高小 ・巨中・逢中					
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	639 26.6 19.8 2.7	789 31.7 22.5 3.1		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	657 26.4 29.9 3.6	813 31.9 35.5 4.3	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	596 28.3 17.0 1.9	736 33.2 19.1 2.4						
* は給食のない学校です。 (変更になっている場合があります。学校により等でもご確認ください。) * 太文字は巨理町の食材を使用した献立です。 * はスプーンのつく献立です。				8/22 ごはん 豚丼の具 ポテトリヨネーズ キャベツとえのきたけのみそ汁(みそ)			23 ソフトパン ジャージャーめん (★めん ★具) ボイル野菜 (P香りごまドレッシング)			24 ごはん(のりふりかけ) あじフライソースがけ 切干大根のピリ辛炒め けんちん汁(豆腐)			25 ごはん キーマカレー コーンじゃが コンソメスープ		
				巨小・吉小・長小・逢小・高小 ・巨中・荒中・逢中											
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	627 27.8 18.7 2.3	778 32.7 21.1 2.6		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	627 27.8 18.7 2.3	778 32.7 21.1 2.6	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	621 23.5 17.0 2.6	770 28.3 18.9 2.9	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	623 21.7 19.0 2.2	772 25.4 21.3 2.6			
28 ごはん なす入り麻婆豆腐(豆腐) ボイル野菜 (P中華ドレッシング) 冷凍黄桃				29 ごはん しらす入りがき揚げ (P天つゆ) 油麴肉じゃが 沢煮椀			30 ミルクパン ポークビーンズ ベーコンと野菜のソテー マカロニスープ			31 ごはん 豚肉コロッケソースがけ 五目豆 八杯汁(豆腐)			月平均 栄養価	小学校 (3・4年)	中学校
				荒中2年			荒中2年						エネルギー (kcal)	623	773
													たんぱく質 (g)	25.3	29.9
													脂質 (g)	19.7	22.5
エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	623 24.0 17.1 2.4	751 28.3 18.5 2.6		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	610 24.4 17.0 2.5	791 28.9 21.1 3.1	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	619 28.0 28.8 2.9	771 33.3 34.7 3.6	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	626 24.9 18.2 2.1	777 29.1 20.6 2.6	塩分 (g)	2.5	2.9