

7・8月給食だより



令和6年7・8月
亘理町立学校給食センター

ジリジリと照りつける日差しに、本格的な夏の到来を感じます。

今月の目標は「暑さに負けない体を作りましょう」です。暑さに負けないじょうぶな体を作るためには、朝ごはんは欠かせません。しっかりと朝ごはんを食べるために、早寝早起きを心がけましょう。

またこの時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。熱中症予防のために、こまめな水分補給を行いましょう。



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。



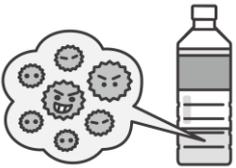
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分も一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。



どうして水分補給が大切なのでしょうか?



私たちの体の65~70%は水分です。この水分は、汗をかいて体温調節をしたり、血液や細胞に重要な働きをしています。ですから大量に汗をかく夏場や運動中は適度な水分補給をしないと、熱中症などを引き起こし、命に危険が及ぶこともあります。

清涼飲料の糖分量

※糖分量は一例です

★清涼飲料には、意外と糖が多いので、飲みすぎないようにしましょう★



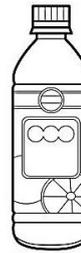
炭酸飲料
約55g



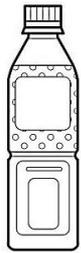
紅茶飲料
約39g



スポーツ飲料
約34g



果実系飲料
約56g



乳飲料
約57g

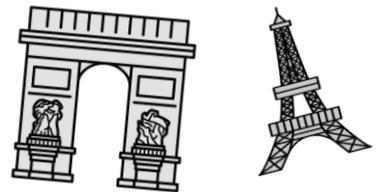
〇7・8月分給食費口座振替予定額 (1食単価×予定回数)

- 亘理小学校 (18回): 5,166円
- 荒浜小学校 (18回): 5,166円
- 吉田小学校 (18回): 5,166円
- 長瀬小学校 (20回): 5,740円
- 逢隈小学校 (18回): 5,166円
- 高屋小学校 (17回): 4,879円
- 亘理中学校 (17回): 5,712円
- 荒浜中学校 (20回): 6,720円
- 吉田中学校 (20回): 6,720円
- 逢隈中学校 (18回): 6,048円

※口座振替額は、各学校・学年で喫食回数により変わることがあります。

〇7・8月分口座振替日は、9月30日(月)です。

口座残高をご確認いただき、前日までにご入金をお願いいたします。





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(火・金)

月				火				水				木				金			
1 ごはん 春巻き 野菜の中華炒め みそワタンスープ ヨーグルト				2 ○ごはん キーマカレー ポイル野菜 (P和風ゆずドレッシング) コンソメスープ				3 バターロールパン オムレツデミソース キャベツのソテー コーンとじゃがいものスープ				4 ごはん おろしハンバーグ ガーリックポテト 野菜と卵のスープ				5 ○ごはん いわしの梅煮 れんこんのきんぴら 豚汁(豆腐・みそ)			
				荒小5年、巨中、逢中				荒小5年、巨中				巨小、荒小5年、高小				逢小4年、高小			
エネルギー	692	899		エネルギー	590	725		エネルギー	667	840		エネルギー	619	768		エネルギー	605	728	
たんぱく質	24.1	29.4		たんぱく質	20.7	24.3		たんぱく質	23.9	29.5		たんぱく質	23.2	27.3		たんぱく質	28.1	31.5	
脂質	21.8	27.3		脂質	17.3	19.0		脂質	30.7	37.8		脂質	18.1	20.2		脂質	15.7	16.5	
塩分	2.6	3.2		塩分	2.6	2.8		塩分	3.3	4.0		塩分	2.3	2.7		塩分	2.5	2.7	
8 ☆七夕献立☆ ごはん 星のメンチカツ(Pソース) もやしのピリ辛炒め 七夕すまし汁(油揚げ) 七夕デザート				9 ○ごはん のりふりかけ ほっけの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのみそ汁(豆腐・みそ)				10 食パン(いちごジャム) かぼちゃコロック ベーコンとごぼうのソテー ミネストローネ				11 ごはん 夏野菜カレー 枝豆とコーンのソテー 冷凍パイナップル				12 ○ごはん シュウマイ ホイコーロー(みそ) コーンと卵スープ			
												荒小							
エネルギー	687	834		エネルギー	604	752		エネルギー	652	772		エネルギー	674	824		エネルギー	591	767	
たんぱく質	25.5	30.1		たんぱく質	28.3	33.8		たんぱく質	20.7	24.3		たんぱく質	24.1	28.1		たんぱく質	22.9	28.5	
脂質	21.3	24.2		脂質	17.7	20.0		脂質	27.4	31.2		脂質	20.1	22.6		脂質	17.6	21.1	
塩分	2.4	2.6		塩分	2.7	3.2		塩分	2.7	3.2		塩分	1.5	1.7		塩分	1.8	2.2	
 海の日				16 ○ごはん あじフライソースがけ 切干大根の炒り煮 なめこ汁(豆腐・みそ) ブラマンジェ				17 背割ソフトパン カップエッグ ポイル野菜 (Pイタリアンドレッシング) スパゲティナポリタン				18 ごはん 鶏肉のレモン煮 すき昆布の炒り煮 のっぺい汁(豆腐)				19 ○ごはん ポークビーンズ 青のりポテトソテー はるさめスープ			
												吉小、逢小				巨小、荒小、吉小、逢小、高小 巨中、逢中			
エネルギー	677	828		エネルギー	648	773		エネルギー	648	773		エネルギー	613	762		エネルギー	619	764	
たんぱく質	23.8	28.4		たんぱく質	26.8	30.9		たんぱく質	26.8	30.9		たんぱく質	27.0	32.4		たんぱく質	26.7	31.0	
脂質	19.9	22.4		脂質	24.2	26.6		脂質	24.2	26.6		脂質	16.6	18.5		脂質	18.7	21.2	
塩分	2.4	2.9		塩分	3.0	3.4		塩分	3.0	3.4		塩分	2.7	3.1		塩分	2.2	2.5	
7/22(月) ~8/21(水) ~お知らせ~ 夏休み 学校給食の安全のため、 夏季期間中(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				月平均 栄養価	小学校 (3・4年)	中学校	※  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。学校だより等 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。				 こまめな水分補給				8/23 ★セルフ豚丼 (★ごはん ★豚丼の具) パンネのカレーソテー わかめと大根のみそ汁 (油揚げ・豆腐・みそ)				
				エネルギー	640	789					エネルギー				621	769			
				たんぱく質	25.0	29.5					たんぱく質				26.8	31.4			
				脂質	21.1	23.9					脂質				18.9	21.6			
				塩分	2.5	2.9					塩分				2.4	2.7			
26 ごはん ポークステーキ ポイル野菜 (P香ごまドレッシング) キムチスープ(豆腐・みそ)				27 ○ごはん なす入り麻婆豆腐(豆腐) もやし中華炒め アップルシャーベットの				28 背割コッパン ウイナーソースがけ さやいんげんとコーンのソテー 野菜スープ				29 ごはん あじの香味焼き ひじき炒め煮(油揚げ) うーめん汁(油揚げ) レモンソーダゼリー				30 ○ごはん 豆腐ナゲット カラフルソテー ポークカレー			
												荒中2年				荒中2年			
エネルギー	642	788		エネルギー	611	747		エネルギー	599	748		エネルギー	639	782		エネルギー	758	914	
たんぱく質	25.0	29.5		たんぱく質	26.3	31.4		たんぱく質	23.9	28.6		たんぱく質	26.0	30.7		たんぱく質	25.6	29.4	
脂質	22.1	24.7		脂質	17.7	19.7		脂質	31.3	34.8		脂質	15.3	17.2		脂質	28.7	32.2	
塩分	2.9	3.4		塩分	2.1	2.5		塩分	3.1	3.9		塩分	2.5	2.9		塩分	2.5	2.7	