

令和3年度

1 がつよていにこんだてひょう (小学校)

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(平均)

エネルギー(kcal)	676
たんぱく質(g)	27.9
脂質(g)	18.8
カルシウム(mg)	338
鉄(mg)	3.1
塩分(g)	1.9



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
- ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
- ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。

☆ 魚には骨がついている場合があります。

日ごとに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。マスク生活にも慣れたとはいえ、やはり暑い日はつらいですね。周りの人と距離が取れるときはマスクを外す、こまめに水分をとるなど、無理をしないようにしましょう。

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。



夏休みの食生活
気をつけたいポイント

なんでも食べて丈夫な体をつくろう

つめ(冷)たいもののとり過ぎに気をつけよう

やさい(野菜)をしっかり食べよう

すいぶん(水分)補給をこまめにしよう

みんなで食事をする機会をつくろう

1 日 (木)	2 日 (金)
ごはん 赤魚のしょうゆ麹焼き ひじきの炒り煮 いも煮汁 牛乳プリン	ごはん カップエッグ 大根サラダ チキンカレー ココア牛乳の素
赤 ぎゅうにゅう あかうお ひじき あぶらあげ ぶたにく かつおだし	赤 ぎゅうにゅう たまご ハム まぐろ とりにく チーズ
緑 にんじん しいたけ えだまめ め ごぼう だいこん ねぎ	緑 だいこん きゅうり たまねぎ め にんじん にんにく
黄 ごはん あぶら さとう さといも	黄 ごはん じゃがいも あぶら
エネルギー 613 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 15.2 g 塩分 1.9 g	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 12.4 g 塩分 2.4 g

5 日 (月)	6 日 (火)	7 日 (水)	8 日 (木)	9 日 (金)
ごはん ハンバーグデミソース まめまめサラダ コンソメスープ	ごはん ちくわのいそべ揚げ きんぴらごぼう だんご汁 のり佃煮	米粉パン 星のカレーチキンカツ うーめんサラダ セタスープ セタゼリー	ごはん ぶた肉のみそ焼き ガーリックポテト もやし汁	ごはん わかさぎフリッター(2個) 春雨サラダ ジャージャー豆腐
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ハム チーズ ウィナー	赤 ぎゅうにゅう ちくわ さつまあげ とりにく あぶらあげ だし のり	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン みそ	赤 ぎゅうにゅう わかさぎ かまぼこ わかめ あつあげ ぶたにく だいず
緑 マッシュルーム えだまめ セロリー にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	緑 ごぼう にんじん いんげん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	緑 とうもろこし にんじん きゅうり にんにく キャベツ たまねぎ トマト セロリー オクラ	緑 たまねぎ にんにく パセリ にんじん もやし とうもろこし ねぎ	緑 もやし キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん たら ねぎ たけのこ しいたけ
黄 ごはん さとう ドレッシング じゃがいも	黄 ごはん あぶら さとう ごま しらたま	黄 こめ こうーめん オリーブあ ぶら じゃがいも マカロニ ゼリー	黄 ごはん じゃがいも パター あぶら じゃがいも ごま	黄 ごはん むぎ あぶら はるさ め さとう ごまあぶら でんぶん
エネルギー 719 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.4 g 塩分 2.3 g	エネルギー 658 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.8 g 塩分 2.5 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 26.3 g 塩分 3.2 g	エネルギー 673 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 23.0 g 塩分 2.1 g	エネルギー 641 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 20.3 g 塩分 1.7 g
12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)
ごはん いわしの梅煮 いりどり さつま汁	わかめごはん ショウロンポー(2個) バンバンジーサラダ 野菜ちゃんぽん	横割り丸パン えびかつ * カラフルサラダ クリームシチュー	ごはん とり肉のバーベキュー ソース ラーメンサラダ 元氣ボールスープ	ごはん 厚焼きたまご 豚キムチ けんちん汁 ピーチゼリー
赤 ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ あぶ らあげ だし(かつお) みそ	赤 ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とりにく えび いか なた うずら	赤 ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	赤 ぎゅうにゅう さけ ぶたにく みそ とりにく	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ロースハム チーズ ベーコン
緑 ごぼう にんじん しいたけ れんこん たけのこ ごぼう だいこん ねぎ	緑 もやし キャベツ きゅうり にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	緑 ブロッコリー カリフラワー とうもろこし にんじん たまねぎ かぼちゃ	緑 れんこん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	緑 だいこん しめじ えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし
黄 ごはん あぶら さとう さつまいも	黄 ごはん ドレッシング ごまあぶら	黄 パン あぶら じゃがいも パター パンこ	黄 ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま すいとん	黄 ごはん ドレッシング マカロ ニ ひよこめ
エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 15.6 g 塩分 2.5 g	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.4 g 塩分 2.1 g	エネルギー 696 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.7 g 塩分 3.1 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 15.5 g 塩分 2.4 g	エネルギー 684 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.3 g 塩分 2.3 g

19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
麦ごはん さんまかば焼き 切干大根の炒り煮 大根のみそ汁	ごはん カレーロールフライ かみかみサラダ 洋風かきたまスープ	豆乳食パン トマトオムレツ ツナあえ 焼きそば いちごジャム	海の日	スポーツの日
赤 ぎゅうにゅう さんま さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう いか ベーコン たまご	赤 ぎゅうにゅう たまご まぐろ ぶたにく	赤	赤
緑 きりぼしだいこん にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ	緑 だいこん きゅうり にんじん たまねぎ チンゲンサイ	緑 こまつな ほうれんそう きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ	緑	緑
黄 ごはん むぎ あぶら さとう じゃがいも	黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも でんぶん	黄 パン いちごジャム ごま ちゅうかめん あぶら	黄	黄
エネルギー 695 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 23.9 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 19.7 g 塩 分 2.5 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 24.8 g 塩 分 3.9 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g	エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g 塩 分 g
26 日 (月)	27 日 (火)	28 日 (水)	29 日 (木)	30 日 (金)
ごはん とり肉のレモンペッパー 焼き フルーツ白玉 野菜スープ	ごはん さば竜田あげ アップルシャーベット みそワタンスープ	麦ごはん ※ ビビンバ肉みそ ナムル わかめスープ チーズ(2個)	ごはん 手作りヒレカツ * 五目豆 おくずかけ	ごはん 酢豚 杏仁フルーツ コーン卵スープ
赤 ぎゅうにゅう とり肉 ベーコン	赤 ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ わかめ とうふ チーズ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とり肉 あぶらあげ とうふ かつお	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご
緑 みかん もも パインアップル レモン にんじん キャベツ たまねぎ とうもろこし セロリー	緑 にんにく しょうが はくさい にんじん もやし とうもろこし ねぎ りんご	緑 にんにく しょうが しいたけ だいずもやし ほうれんそう にんじん ねぎ えのきたけ たまねぎ	緑 えだまめ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	緑 にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ レモン みかん もも パインアップル こまつな とうもろこし
黄 ごはん しらたま ゼリー じゃがいも	黄 ごはん あぶら ワタダン ごま	黄 ごはん むぎ あぶら さとう ごま	黄 ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう しらたま うーめん でんぶん	黄 ごはん でんぶん あぶら さとう ゼリー ごまあぶら
エネルギー 630 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.5 g 塩 分 1.3 g	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.7 g 塩 分 1.7 g	エネルギー 608 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 17.5 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 639 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 17.5 g 塩 分 2.3 g	エネルギー 643 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.1 g 塩 分 1.7 g

※夏季休業中のため、パン工場の都合により米飯の提供となります。



7/1~8/31「熱中症予防強化月間」です!

気温の高い日が続く7月1日~8月31日は、国が定める「熱中症予防強化月間」です。30℃を超えると、熱中症で亡くなる人が増えていき、35℃を超える猛暑日は特に注意が必要です。暑い夏を元気に過ごせるよう、以下の3つのポイントを参考に、熱中症予防を徹底しましょう。

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

体調管理のポイント

こんな人は、熱中症のリスクが高まるので注意が必要です。



★熱中症を予防するには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。体調が悪いときは無理せずに休みましょう。

暑さを避けるポイント



★日ごろから適度な運動で汗をかく習慣をつけておくことで、体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります。