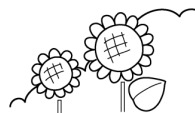


2023

7月の給食だよ

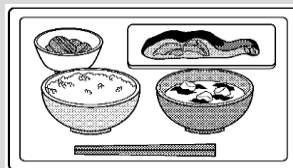


暑い夏がやってきました。夏ばてや熱中症にならないように、バランスのよい食事と、早寝・早起きをして、生活リズムをくずさないよう心がけましょう。

夏ばてしないために…食事のポイント☆

①偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。また、旬の夏野菜を取り入れ、食事からも水分をとりましょう。



バランスのよい食事をしよう！

②ビタミンB1、Cを積極的にとろう

- ・ビタミンB1やビタミンCには疲労回復効果があります。
- ・ビタミンB1は、にんにく、にら、ねぎなどと一緒にとると効果的です。
- ・ビタミンCは暑さを感じると、体の中で大量に消費されるため、不足してしまいます。毎日の食事からしっかりとることが大切です。



③冷たいものを食べすぎない

暑い夏は、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりすぎてしまいがちです。冷たくて甘いものをとりすぎると、弱った胃腸に負担をかけたり、空腹を感じなくなったりして、夏ばての原因になります。



これも大切！

こまめな水分補給を
心がけよう



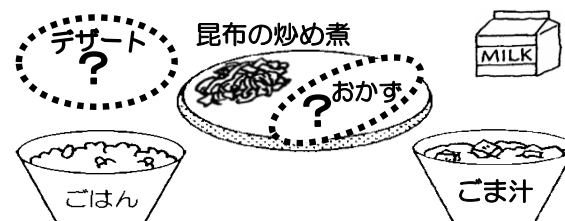
★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

小松市教育委員会

(小松市学校給食会)

セレクト給食 自分に合ったおかずやデザートを選びます。

今回のテーマは『暑さに負けない食事』です。



おかず



メンチカツ

- ・たんぱく質が豊富。
- ・疲労回復効果のある、ビタミンB1が含まれる。



さわらフライ



- ・たんぱく質が豊富。
- ・脳のはたらきを良くする、DHAが含まれる。

どちらか

デザート

ひゅうがなつ



日向夏ゼリー

- ・みかんの仲間の日向夏は、ビタミンC、クエン酸が豊富。疲労回復効果があります。



フローズンヨーグルト



- ・汗とともに失われるカルシウムを補います。

どちらか

給食で味わう

ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

主食

ごはん



パン



給食に使用しているお米は、小松市産こしひかり100%です。10月ごろから新米に切り替わります。

パンに使用している小麦は、小松市産ユキチカラと愛知県産ゆめあかりをブレンドしています。(国産小麦100%)

7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 1ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 %		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品 (みどり)		小	中	
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミン が多い			
3 (月)	牛乳	白飯	揚げギョーザの金時草ソース ひじきナムル 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ぎょうざ もめんとうふ <u>ぶたにく</u> だいずたんぱく	<u>ぎゅうにゅう</u> ひじき	にんじん	<u>もやし きゅうり</u> にんにく しょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほししいたけ <u>たけのこ</u>	621 25.3 32.0	846 32.4 31.1	
4 (火)	牛乳	ミルク ロール	おじゃがのマヨネーズ炒め トマトと麦のリゾットスープ チーズ	ミルクロール さとう じゃがいも おしむぎ	マヨネーズ オリーブあぶら	<u>ぶたにく</u> とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん <u>トマト</u>	しょうが えだまめ たまねぎ にんにく <u>キャベツ</u>	599 26.5 37.7	756 32.7 37.0	
5 (水)	牛乳	白飯	鯖の塩こうじ竜田 磯和え 鶏すき	<u>こめ</u> かたくりこ さとう くるまふ	あぶら	さば とりにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	<u>こまつな</u> にんじん	<u>キャベツ</u> ごんにやく はくさい しめじ <u>ねぎ</u>	647 29.7 31.7	828 36.7 29.3	
6 (木)	牛乳	バター ロール	オムレツ ラタトゥイユ カレースープ煮	バターロール さとう じゃがいも マカロニ	オリーブあぶら あぶら	オムレツ ベーコン <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	きピーマン <u>トマト</u> にんじん	にんにく たまねぎ <u>なす</u> ズッキーニ	608 22.9 39.4	778 28.5 39.2	
7 (金)	牛乳	すし飯	七夕ずし 天の川うどん 七夕もち	<u>こめ</u> さとう いなにわうどん たなばたもち	ごま	とりにく あぶらあげ たまご かまぼこ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが <u>ねぎ</u>	628 21.7 21.2	797 26.3 19.2	
10 (月)	牛乳	白飯	㊤かつおふりかけ チャブチェ ゆでとうもろこし ワントンスープ	<u>こめ</u> さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにく にくいりわんたん	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	しょうが にんにく <u>たけのこ</u> ほししいたけ <u>とうもろこし</u> はくさい <u>もやし</u> たまねぎ <u>ねぎ</u>	602 21.9 26.2	771 26.8 24.2	
11 (火)	牛乳	バター ロール	いか入りしお焼きそば 卵サラダ	バターロール ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> いか たまご	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン	<u>もやし</u> たまねぎ しょうが <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u>	592 24.2 36.5	755 29.9 35.3	
12 (水)	牛乳	麦飯	夏野菜のチキンカレー 福神和え すいか	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	とりにく	チーズ <u>ぎゅうにゅう</u>	<u>かぼちゃ</u> <u>トマト</u> <u>すいか</u>	にんにく たまねぎ セロリ <u>なす</u> りんご キャベツ <u>きゅうり</u> ふくじんづけ	616 21.9 21.2	783 26.8 19.1	
13 (木)	牛乳	ミルク ロール	鮭のマリネ かぼちゃポタージュ	ミルクロール ごむぎこ かたくりこ	あぶら ドレッシング バター なまクリーム	さけ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん ピーマン <u>かぼちゃ</u> パセリ	たまねぎ	640 26.6 38.1	823 34.6 37.5	
14 (金)	牛乳	白飯	メンチカツ さわらフライ } セレクト 昆布の炒め煮 ごま汁 日向夏ゼリー } セレクト フロースンヨーグルト	<u>こめ</u> さとう さといも ひゅうがなつゼリー	あぶら ごま	メンチカツ さわらフライ さつまあげ <u>だいず</u> <u>ぶたにく</u> もめんとうふ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ フロースンヨーグルト	にんじん <u>こまつな</u>	きりほしだいこん <u>ねぎ</u>	674 24.7 29.2	860 30.5 27.7	
18 (火)	牛乳	バター ロール	あじのアングレーズ 青のりポテト 野菜たっぷりスープ	バターロール さとう パンこ じゃがいも	あぶら	あじ ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん	だいこん たまねぎ しめじ キャベツ	610 25.2 36.6	781 32.5 36.0	
19 (水)	牛乳	白飯	てりやきミートボール きゅうりとわかめの酢の物 卵とじ	<u>こめ</u> さとう かたくりこ くるまふ	ごま	ミートボール たまご とりにく	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	<u>こまつな</u>	<u>きゅうり</u> ごんにやく たまねぎ	604 26.2 28.3	806 34.0 27.4	
終業式 (給食はありません)												

終業式（給食はありません）

※ 食品群別献立表は、食品の主な働きによって分類したものであり、アレルギー等の特定をするためのものではありません。

※ 下線が引かれている食品は、地場産物（小松市産または石川県産）の使用を予定しています。

※ 都合により食材が変更になる場合があります。㊤は中学校のみにつきます。

食べて水分補給をしよう

水分は、飲み物からだけでなく、ごはんやおかずなどの食事からも補給できます。汁物や水分の多い野菜やくだものを積極的に食べましょう。特に夏が旬の食材は、水分だけでなく、汗で失われるミネラルも豊富に含んでいます。夏野菜など旬の食材を上手に取り入れて水分を補給しましょう。



7月分給食献立もりつけ表

小松市教育委員会
(小松市学校給食会)

1ブロック

小学校

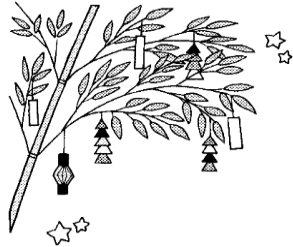
月

火

水

木

金



こんげつのもくひょう

あつさにまけないしょくじをしよう
(なつやさいをたべよう)



3日 ひじきナムル あげぎョーザのきんじょうソース 1・2ねん1こ、3~6ねん2こ ごはん マーボー豆腐	4日 おじゃがのマヨネーズいため チーズ2こ ミルクロール ごはん トマトとむぎのリゾットスープ	5日 いそあえ さばのおこうじたつた ごはん とりすき	6日 オムレツ バターロール ラタトゥイユ ごはん カレースープに	7日 たなばたもち ぐをごはんのうえに掛けてね たんばたすし ごはん あまのがわうどん
10日 ゆでとうもろこし チャフチェ ごはん ワンタンスープ	11日 いかいりしおやしそば (パンざら) バターロール (おかずざら) ごはん たまごサラダ	12日 ふくじんあえ なつやさいのチキンカレー (むぎごはん) すいか ごはん	13日 さけのマリネ やさいのマリネをさけのうえに掛けてね ミルクロール ごはん かぼちゃポタージュ	14日 こんぶのいために ★ひゅうがなつゼリー ★メンチカツ ★フロースンヨーグルト ★さわらフライ ごはん ごまじる
17日 うみのひ	18日 あおのりポテト こめこバターパン ごはん あじのアングレース	19日 きゅうりとわかめのすのもの てりやきミートボール 1~3ねん2こ、4~6ねん3こ ごはん たまごとし	20日 しゅうぎょうしき きゅうしょくはありません	21日

き
なつ やす
夏休みの
せい かつ しゅう かん
生活習慣

ひごろ にち しょく しょくじ たいせつ しょくよく とき
日頃から1日3食バランスのとれた食事をとることが大切です。食欲がない時は
す こうしんりょう りょう じゅうぶん すいみん しょくじ
お酢や香辛料などを利用します。また、十分な睡眠をとります。食事をぬいたり、
よ せいかつ みだ たいちょうふりょう げんいん
夜ふかしをして生活リズムが乱れたりすると、体調不良の原因になります。

