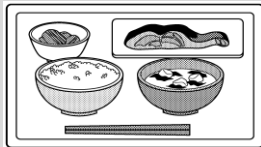


暑い夏がやってきました。夏ばてや熱中症にならないように、バランスのよい食事と、早寝・早起きをして、生活リズムをくずさないよう心がけましょう。

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

あっさりした食事はばかりでは、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。

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

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。

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

さわらフライ

さわらフライ

- ・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。

- ・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



日向夏ゼリー

フローズンヨーグルト



- ・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。

- ・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)

4ブロック

小学校

月

火

水

木

金



こんげつのもくひょう

たべものののはたらきをしよう



3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 トマトとむぎのリゾットスープ	4日 いそあえ さばのしおこうじたつた ごはん とりすき	5日 ひじきナムル あげきょうざ 1・2ねん1こ、3・6ねん2こ ごはん マーボー豆腐	6日 たなばたもち ぐをごはんのうえにかけます たなばたすし あまのがわうどん	7日 オムレツ バターロール ラタトゥイユ カレースープに
10日 ゆでとうもろこし チャブチェ ごはん ワンタンスープ	11日 こんぶのいために ★ひゅうがなつゼリー ★フローズンヨーグルト ★メンチカツ ★さわらフライ ごはん ごまじる	12日 いかいりしおやきそば(パンざら) バターロール(おかずざら) たまごサラダ	13日 ふくじんあえ なつやさいのチキンカレー すいか	14日 さけのマリネ やさいのマリネをさけのうえにかけます ミルクロール かぼちゃポタージュ
17日 うみのひ ぎゅうしよくしゅうりょう	18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	19日 あおりのポテト バターロール あじのアングレース やさいたつぷりスープ	20日 やきにく ごはん みそしる	

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 しよく しよくじ たいせつ しよくよく 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。食欲がない時はお
す こうしんりょう りょう じゅうぶん すいみん しよくじ
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、夜ふ
よ せいかつ みだ たいちょうふりょう げんいん



7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和5年度 4ブロック

小松市教育委員会

日 (曜)	献立名			食 品 名						栄 養 価 (おいとろ)	
				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)		エネルギー たんぱく質 脂 質	kcal g %
				たんすいかふつ が多い	しほうが多い	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	ミルク ロール	おじゃがのマヨネーズ炒め トマトと妻のリゾットスープ 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
4 (火)	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
5 (水)	牛乳	白飯	揚げギョーザ 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
6 (木)	牛乳	七タ寿司	天の川うどん 七タもち	<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
7 (金)	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
10 (月)	牛乳	白飯	㊤かつおふりかけ チャブチエ ゆでとうもろこし ワタンスープ	<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	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 フロースヨーグルト 〕セレクト	<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> ごんぶ フロースヨーグル ト	にんじん <u>こまつな</u>	きりぼしだいごん <u>ねぎ</u>	674 24.7 29.2	860 30.5 27.7
12 (水)	牛乳	バター ロール	いか入りお焼きそば 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
13 (木)	牛乳	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 <u>キャベツ</u> <u>きゅうり</u> ふくじんづけ	616 21.9 21.2	783 26.8 19.1
14 (金)	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 こむぎこ 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
18 (火)	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
19 (水)	牛乳	バター ロール	あじのアングレース 青のりポテト <u>野菜たっぷりスープ</u>	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	だいごん たまねぎ しめじ キャベツ	610 25.2 36.6	781 32.5 36.0
20 (木)	牛乳	白飯	焼き肉 味噌汁	<u>こめ</u> さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	<u>ぶたにく</u> みそ あぶらあげ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	ピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご はくさい <u>ねぎ</u>	589 23.6 29.3	757 28.8 27.1

※ 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。

