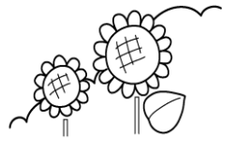
2023

7月の給食だより



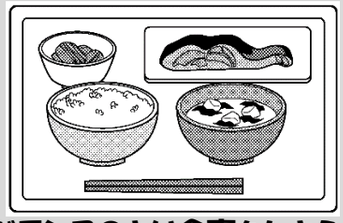
小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

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。

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！

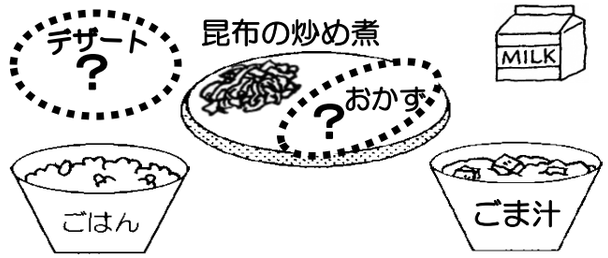
こまめな水分補給を心がけよう

★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 ⇔（どちらか） **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。

デザート

日向夏ゼリー（ひゅうがな） ⇔（どちらか） **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。

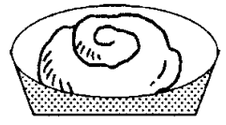
給食で味わう ふるさとこまつ☆おいしいじまん☆

主食

ごはん

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



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 分 給 食 献 立 も り つ け 表

４ブロック　　中学校

小松市教育委員会
（小松市学校給食会）

月	火	水	木	金

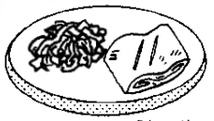
今月の目標

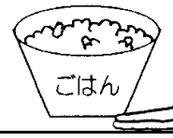
暑さに負けない食生活をしよう

3日 おじゃがのマヨネーズ炒め
チーズ3

ミルクロール

トマトと麦のリゾットスープ

4日 磯和え


鯖の塩こうじ竜田

ごはん

鶏す

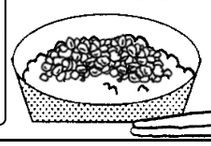
5日 ひじきナムル

揚げギョーザ　3個

ごはん

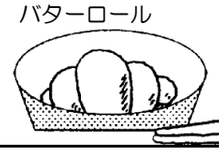
麻婆豆腐

6日 七夕もち
七夕献立
具をごはんの上にかけます

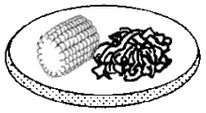
七夕寿司


天の川うどん

7日 オムレツ

バターロール
ラタトゥイユ


カレースープ煮

10日 ゆでとうもろこし


かつおふりかけ
チャプチェ

ごはん

ワンタンスープ

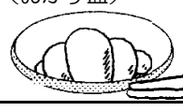
11日 昆布の炒め煮
セレクト給食

★日向夏ゼリー
★フローズンヨーグルト
★メンチカツ
★さわらフラ

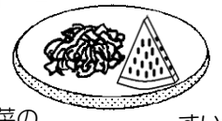
ごはん

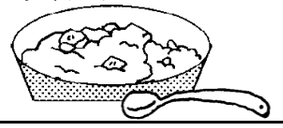
ごま汁

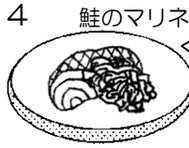
12 いか入り塩焼きそば（パン皿）

バターロール（おかず皿）


卵サラダ

13日 福神和え


夏野菜のチキンカレー
すいか


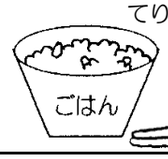
14 鮭のマリネ

野菜のマリネを鮭の上にかけます

ミルクロール

かぼちゃポタージュ

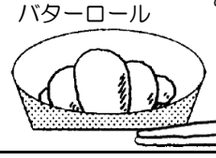
17日
海の日

18日 きゅうりとわかめの酢の物

てりやきミートボール　4個

ごはん

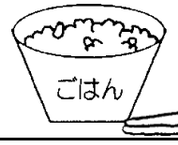
卵とじ

19日 青のりポテト

あじのアングレーズ
バターロール


野菜たっぷりスープ

20日 焼き肉


ごはん

味噌汁

気をつけたい 夏休みの 生活習慣

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。

- １日3食しっかり食べよう。
- バランスよく食べよう。
- 水分をとろう。
- ビタミンA,B,Cをとろう。

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 おもにエネルギーのもとになる食品（き） たんすいかぶつが多い	おもにエネルギーのもとになる食品（き） しぼうが多い	おもに体をつくるもとになる食品（あか） たんぱくしつが多い	おもに体をつくるもとになる食品（あか） むきしつが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり） カロチンが多い	おもに体の調子を整えるもとになる食品（みどり） その他のビタミンが多い	栄養価（えいようか） エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 % 小	栄養価（えいようか） 中
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	**ぶたにく** とりにく	**ぎゅうにゅう** チーズ	にんじん **トマト**	しょうが えだまめ たまねぎ にんにく **キャベツ**	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	**こめ** 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	**ぎゅうにゅう** のり	**こまつな** にんじん	**キャベツ** こんにゃく はくさい しめじ **ねぎ**	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	**こめ** 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 **ぶたにく** だいずたんぱく	**ぎゅうにゅう** ひじき	にんじん	**もやし** **きゅうり** にんにく しょうが **ねぎ** たまねぎ ほししいたけ **たけのこ**	621 25.3 32.0	846 32.4 31.1
6（木）	牛乳	七夕寿司	天の川うどん 七夕もち	**こめ** 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	**ぎゅうにゅう**	にんじん いんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが **ねぎ**	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 **ぶたにく**	**ぎゅうにゅう**	きピーマン **トマト** にんじん	にんにく たまねぎ **なす** 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 チャプチェ ゆでとうもろこし ワンタンスープ	**こめ** 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	**ぎゅうにゅう**	にんじん ピーマン	しょうが にんにく **たけのこ** ほししいたけ **とうもろこし** はくさい **もやし** たまねぎ **ねぎ**	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 フローズンヨーグルト（セレクト）	**こめ** 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 **だいず** **ぶたにく** もめんとうふ みそ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう** こんぶ フローズンヨーグルト	にんじん **こまつな**	きりぼしだいこん **ねぎ**	674 24.7 29.2	860 30.5 27.7
12（水）	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	**ぶたにく** いか たまご	**ぎゅうにゅう**	にんじん ピーマン	**もやし** たまねぎ しょうが キャベツ **きゅうり**	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	**こめ** おおむぎ じゃがいも	あぶら	とりにく	チーズ **ぎゅうにゅう**	**かぼちゃ** **トマト** **すいか**	にんにく たまねぎ セロリ **なす** りんご キャベツ **きゅうり** 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	**ぎゅうにゅう**	にんじん ピーマン **かぼちゃ** 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	**こめ** 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	**ぎゅうにゅう** わかめ	**こまつな**	**きゅうり** こんにゃく 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	**ぎゅうにゅう** 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
20（木）	牛乳	白飯	焼き肉 味噌汁	**こめ** さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	**ぶたにく** みそ あぶらあげ **おおむぎみそ**	**ぎゅうにゅう**	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 **ねぎ**	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、アレルゲン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。