



暑さが厳しくなってきました。この時期には「夏バテ」という言葉を耳にしますね。「夏バテ」とは、夏の暑さに体力がついていけず食欲がなくなったり、
がなくなったり、病気になったりすることをいいます。夏バテせずに夏をのりきるためには、どんな食生活をしたらよいかを考えてみましょう。

食生活で気をつけたい夏バテ防止のポイント！

朝ごはんをしっかり食べましょ

朝ごはんは頭と体に栄養を送り、1日のエネルギーの源となります。早寝・早起きをして朝ごはんをしっかり食べましょう。



たんぱく質を十分にとりましょ

肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質をしっかりと食べましょう。ビタミンB群は疲労回復に効果があります。



水分をしっかりとりましょ

のどが渇く前に、こまめに水分を補給しましょう。特に暑い日や外にいる時は、30分に1度は水分を補給しましょう。



冷たいものとり過ぎに注意

冷たいものを取り過ぎると、胃腸が弱り食欲がなくなってしまいます。特にジュースやアイスなどは、砂糖のとり過ぎにもなります。



夏野菜をたくさん食べましょ

太陽をいっぱい浴びて育った野菜には、体の調子を整えるビタミン類がたっぷり含まれています。汗と一緒にビタミン類も体外に流れてしまうので、いろいろな種類の夏野菜をたくさん食べましょう。



セレクト給食 自分に合ったおかずと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



鮭の香味揚げ

- ・たんぱく質が豊富。
- ・疲労回復効果がある。



かぼちゃひき肉フライ



- ・体をつくる。
- ・肌を健康に保つ。

デザート



ピーチゼリー

- ・夏が旬の桃の
入ったゼリーです。
ビタミンCが豊富です。



チーズヨーグルトデザート



- ・小松市なつかしの「ホワイトミニー」です。カルシウムが豊富です。

ふるさと給食



小松市産の春トマトは5月頃から出荷が始まり、8月頃まで収穫されます。給食では、6月から小松市産トマトが提供されています。

たっぷり太陽の恵みを受けて育てられた小松とまとは、果肉が柔らかく、程よい酸味が特徴です。カレーやドレッシングなど、オリジナル商品も販売されています。

飲み残しのペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。開けたら早めに飲みきりましょう。

7月分給食献立もりつけ表

3ブロック	中学校	小松市教育委員会		
月	火	水	木	金
1日 豚キム子いため 青のり小魚 ごはん 卵とトックの中華スープ	2日 韓国風のり和え 枝豆シューマイ 2個 ごはん 麻婆豆腐	3日 鯨のトマト南蛮ソース 鯨にソースをかけます 野菜と雑穀のふりかけ ごはん ふるさと給食 肉じゃが	4日 セタゼリー セタ寿司 ごはん ふるさと給食 天の川うどん セタ給食	5日 フライドチキン 2個 加賀太きゅうりのサラダ ポテトミルクスープ 米粉バターパン
8日 いか入りお焼きそば(パン皿) バターロール(おかず皿) チーズサラダ	9日 すいか 福神和え カレーライス	10日 卵と切干大根のポン酢和え ししゃものごま天ぷら 2個 ごはん じゃじゃん豆腐	11日 レモンサラダ セレクト給食 ★ピーチゼリー ★チーズヨーグルトデザート ミルクロール ★鮭の香味揚げ ★かぼちゃひき肉フライ BLTスープ	12日 じゃがいものきんぴら 肉団子の甘酢あん 3個 わかめごはん 豚汁
15日 海の日	16日 ゴーヤとウインナーのカレーソテー 出し巻き卵 ごはん すき焼き煮	17日 なすとトマトのミートスパゲティ(パン) フローストヨーグルト バターロール(おかず皿) ふるさと給食 豆腐のサラダ	18日 ふくらぎと里いもの甘酢からめ ゆでとうもろこし ごはん 冬瓜のスープ	19日 終業式

今月の目標

夏を元気に過ごそう



気をつけたい
なつ やす
夏休みの
せい かつ しゅう かん
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、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。

7月 学校給食6つの食品群別献立表

令和6年度 3ブロック

日 (曜)	献立名			食品名						栄養価(えいようか)		
				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 kcal	たんぱく質 g	脂 質 %
				たんすいかぶつが多い	しばうが多い	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	小	中	
1 (月)	牛乳	ごはん	豚キムチ炒め 卵とトックの中華スープ 青のり小魚	<u>こめ</u> さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	<u>ぶたにく</u> たまご	<u>ぎゅうにゅう</u> あおのりござかな	にんじん にら	ほくさいキムチ <u>もやし</u> キャベツ たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	620 27.8 30.2	797 34.2 27.9	
2 (火)	牛乳	ごはん	枝豆シューマイ 韓国風のり和え 麻婆豆腐	<u>こめ</u> さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま あぶら	えだまめシューマイ もめんどうふ <u>ぶたにく</u> だいず	<u>ぎゅうにゅう</u> のり	にんじん	<u>もやし</u> キャベツ にんにくしょうが <u>ねぎ</u> たまねぎ ほししいたけ たけのこ	610 26 27	790 32.6 24.8	
3 (水)	牛乳	ごはん	野菜と雑穀のふりかけ 鯨のトマト南蛮ソース 肉じゃが	<u>こめ</u> さとう じゃがいも ふりかけ	あぶら	あじ <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u>	<u>トマト</u> ピーマン きピーマン にんじん いんげん	たまねぎ こんにやく <u>ねぎ</u>	632 25.4 27.2	834 32.6 26	
4 (木)	牛乳	すし ごはん	セタ寿司 天の川うどん セタゼリー	<u>こめ</u> さとう うどん ゼリー	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	ほししいたけ えだまめ たまねぎ しょうが <u>ねぎ</u>	635 23.6 22.1	805 29.2 20.1	
5 (金)	牛乳	米粉 バターパン	フライドチキン 加賀太きゅうりのサラダ ポテトミルクスープ	こめこバターパン かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく ベーコン	<u>ぎゅうにゅう</u>	にんじん <u>こまつな</u>	にんにく <u>かぶふときゅうり</u> キャベツ とうもろこし たまねぎ	626 25.9 40.5	807 33.6 40.8	
8 (月)	牛乳	バター ロール	いかりしお焼きそば チーズサラダ	バターロール やきそばめん	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	<u>ぶたにく</u> いか ハム	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん ピーマン	<u>もやし</u> たまねぎ しょうが <u>きゅうり</u> キャベツ	619 26.6 38.2	790 33.1 37.4	
9 (火)	牛乳	麦ごはん	カレーライス 福神和え すいか	<u>こめ</u> おおむぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにく	<u>ぎゅうにゅう</u> チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ りんご キャベツ <u>きゅうり</u> ふくじんづけ すいか	625 19.4 23.8	795 23.7 21.7	
10 (水)	牛乳	ごはん	ししゃものごま天ぷら 卵と切干大根のポン酢和え ジャジャン豆腐	<u>こめ</u> こむぎこ かたくりこ さとう	ごま あぶら ごまあぶら	たまご どうふあげ <u>ぶたにく</u> ほっちょうみそ	<u>ぎゅうにゅう</u> ししゃも	にんじん	<u>きゅうり</u> にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ <u>ねぎ</u> きりぼしだいこん	662 27.9 33.3	828 33.5 30.3	
11 (木)	牛乳	ミルク ロール	鮭の香味揚げ かばちやひき肉フライ レモンサラダ BLTスープ(ベーコン・レタス・トマト) ピーチゼリー チーズヨーグルトデザート	ミルクロール こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら オリーブあぶら	さけ ツナ ベーコン チーズヨーグルトデ ザート	<u>ぎゅうにゅう</u>	かばちやひきにくフラ イ にんじん <u>トマト</u>	しょうが にんにく キャベツ かんてん レモン たまねぎ レタス	764 30.3 40.3	948 36.9 40.1	
12 (金)	牛乳	わかめ ごはん	肉団子の甘酢あん じゃがいものきんぴら 豚汁	<u>こめ</u> おおむぎ かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごま	にくだんご さつまあげ うちまめ <u>ぶたにく</u> あぶらあげ みそ <u>おおむぎみそ</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン <u>こまつな</u>	<u>だいこん</u> たまねぎ しめじ <u>ねぎ</u>	634 25.5 28.8	814 32 27.6	
16 (火)	牛乳	ごはん	出し巻き卵 ゴーヤとウインナーのカレーソテー すき焼き煮	<u>こめ</u> さとう くるまふ	あぶら	たまご ウインナー ぎゅうにく やきどうふ	<u>ぎゅうにゅう</u>	にがうり にんじん	<u>もやし</u> たまねぎ こんにやく ほくさい <u>ねぎ</u>	655 27.9 32.3	840 34.6 30.2	
17 (水)	牛乳	バター ロール	なすとトマトのミートスパゲティ 豆腐のサラダ フローズンヨーグルト	バターロール スパゲティ さとう	オリーブあぶら ごま ドレッシング	<u>ぶたにく</u> とりにく どうふ	<u>ぎゅうにゅう</u> こんぶ ヨーグルト	トマト ピーマン ほうれんそう	にんにく セロリ たまねぎ なす キャベツ	633 29 31.6	794 35.9 30.2	
18 (木)	牛乳	ごはん	ふくらぎと里いもの甘酢からめ ゆでとうもろこし 冬瓜のスープ	<u>こめ</u> さとも かたくりこ さとう はるさめ	あぶら	<u>ふくらぎ</u> <u>ぶたにく</u>	<u>ぎゅうにゅう</u> わかめ	にんじん ピーマン	にんにく たまねぎ とうもろこし とうがんじ しめじ しょうが	675 23.8 32.7	859 29.3 30.8	

*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。