



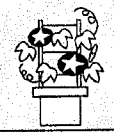
令和5年度

日曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱく質 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしょくひん (ぎゅうにゅう・肉・さかな・まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしょくひん (米・パン・めん・さとう・あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (やさい・くだもの・きのこなど)	ちょうみりょうなど
3月		牛乳	584	29.2	牛乳			
		こんにゃくごはん			いとこんにゃく とり肉 あぶらあげ	米 米サラダあぶら さんおんとう 白こま	にんじん	酒 しょうゆ みりん しお
		しろみざかなの みそマヨネーズやき			メルルーサ (白身魚) みそ	しょうはくとう ごまあぶら		しお こしょう みりん しょうゆ 酒 こくもつす ノンエッグマヨネーズ
		しゃきしゃきあえ				さんおんとう ごまあぶら	きりぼしだいこん こまつな もやし にんじん	しょうゆ こくもつす
	ヨーグルト	ヨーグルト						
4火		牛乳	592	26.4	牛乳			
		きなこトースト			きなこ	食パン しょうはくとう マーガリン グラニューとう		
		とうがんと とうふのスープ			ベーコン とり肉 とうふ	米サラダあぶら でんぶん	玉ねぎ にんじん とうがん しょうが 長ねぎ にんにく えだまめ	しお こしょう しょうゆ
		ツナサラダ			ツナ	米サラダあぶら	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ	こくもつす しょうゆ こしょう しお
5水		牛乳	610	23.7	牛乳			
		麦ごはん				米 麦		
		マーボーやさい			豚肉 はちょうみそ みそ	なたねサラダあぶら さんおんとう ごまあぶら 米サラダあぶら でんぶん	長ねぎ 干しいたけ いら しょうが にんにく なす キャベツ たけのこみずに にんじん	しょうゆ ラーゆ トウバンジャン
		ナムル				しょうはくとう ごまあぶら	きりぼしだいこん もやし こまつな にんじん にんにく	しょうゆ ラーゆ
	れいとうみかん				みかん			
6木		牛乳	617	24.8	牛乳			
		ひやしきつねうどん			あぶらあげ とりにく いとこんにゃく	うどん さんおんとう	ほししいたけ にんじん こまつな 長ねぎ	しょうゆ 酒 みりん しお
	なつやさいのかきあげ	ちくわ たまご	はくりきこ なたねサラダあぶら	玉ねぎ にんじん さやいんげん かぼちゃ	しお ベーキングパウダー			
7金		牛乳	588	19.1	牛乳			
		ちらしずし			こうやとうふ あぶらあげ きざみのり	米 米サラダあぶら しょうはくとう さんおんとう しろこま	かんぴょう にんじん ほししいたけ たけのこみずに さやいんげん	酒 こくもつす しお しょうゆ
		そうめんじる			とりにく	ほしがたのふ そうめん	にんじん こまつな	酒 みりん しお しょうゆ
	たなばたゼリー	アガー	ほしがたナタデココ しょうはくとう サイダー	パイン (缶詰)	赤ワイン			
10月		牛乳	561	31.0	牛乳			
		ぶたキムチどん			ぶた肉	米 麦 ごまあぶら	しょうが 玉ねぎ はくさいキムチ いら	酒 しお こしょう しょうゆ
	はるさめスープ	とり肉	はるさめ ごまあぶら	にんじん ほししいたけ たけのこみずに もやし キャベツ 長ねぎ こまつな	酒 しお こしょう しょうゆ			
11火		牛乳	635	26.6	牛乳			
		麦ごはん				米 麦		
		あじのなんばんづけ			あじ	はくりきこ でんぶん なたねサラダあぶら さんおんとう	しょうが 長ねぎ	酒 みりん しょうゆ こくもつす しちみとうがらし
	みそけんちんじる	あぶらあげ とうふ みそ	ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ 長ねぎ こまつな	酒 しょうゆ			
12水		牛乳	567	29.4	牛乳			
		ソースやきそば			ぶた肉	むしちゅうかめん 米サラダあぶら	にんじん もやし キャベツ ピーマン	ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう
		とり肉のガーリックあげ			とり肉	でんぶん はくりきこ なたねサラダあぶら		酒 しお こしょう ガーリックパウダー カレー
	みかんのヨーグルトあえ	ヨーグルト	はちみつ	みかん (缶詰)				

※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。
 ※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
 ※7月13日(木)からの献立は裏面にあります。ご覧ください。
 ※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。



7月7日(金)は「たなばた」です。



日	もりつけず	こんだてめい	たんぱく質 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくるしよくひん	おもにちからやねつになるしよくひん	おもにからだのちょうしをととのえるしよくひん	ちょうみりょうなど
13 木	カレーライス サラダ	牛乳 なつやさいのカレーライス わかめのサラダ	663	21.1	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも なたねサラダあぶら はくりきこ	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマト なす	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ カレーこ しょう こしょう 赤ワイン
14 金	セレクトゼリー みかんゼリー のぐら〜ゼリー のぐら〜ゼリー みかんゼリー のぐら〜ゼリー のぐら〜ゼリー のぐら〜ゼリー のぐら〜ゼリー	牛乳 みすなとベーコンの スパゲティ フライドチキンサラダ 【セレクトゼリー】 ①てづくりみかんゼリー ②てづくりグレーゼリー	560 561	23.8 23.4	牛乳 ベーコン とり肉 こなかてん ゼラチン こなかてん アガー	スパゲティ 米サラダあぶら オリーブオイル でんぶん はくりきこ なたねサラダあぶら 米サラダあぶら しょうはくとう	にんにく 長ねぎ 玉ねぎ ぶなしめじ みずな にんにく えだまめ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ レモンじり	いちみつがらし 白ワイン しょう こしょう しょうゆ しょう こしょう 酒 こくもつす

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。

今月の栄養価平均	エネルギー 598kcal	たんぱく質 25.5g
文科省栄養基準量	エネルギー 650kcal	たんぱく質 21.1~32.5g

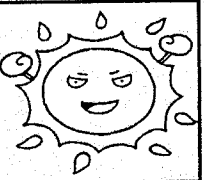
給食だより 第2号

暑い日が多くなり、季節はすっかり夏です。

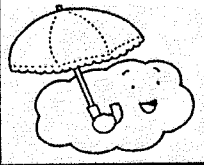
気温も湿度も高くなり、じめじめとした暑い季節がやってきました。この時期には、熱中症や夏ばてが心配になります。熱中症や夏ばてを予防するためには、こまめに水分をとることと、毎日、三回の食事をしっかりとることが大切です。毎日、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

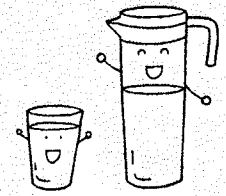


熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



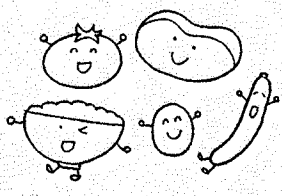
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を!



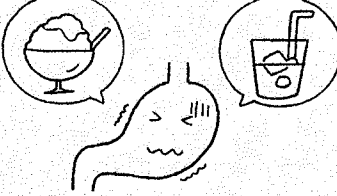
普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事!



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意!

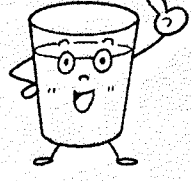


冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温ののりや温かいものもとりましょう。

朝ごはんは大切なエネルギー源

朝ごはんは、とても大切なものです。わたしたちは寝ている間もエネルギーを使っているのので、朝起きた時は、エネルギーが少なくなっています。朝ごはんを食べることで、脳と体を覚めさせて体温が上がり、午前中に勉強したり活動したりするエネルギーを補給することができます。朝ごはんを食べるためには、早起きをして時間にゆとりを持つことが大切です。

のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!



のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働かなくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

暑さに負けない 夏休みの過ごし方

<p>朝食をとろう</p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかりと食べましょう。</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	--	--	--

もうすぐ夏休みが始まります。夏休み中も早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。



新座市イメージキャラクター「ソウキリン」

《保護者の方へ》
★1学期の給食は、7月14日(金)が最終日になります。
★2学期の給食は、8月31日(木)から始まります。
★7月の給食費の引き落としはありません。
次回の引き落としは9月5日(火)です。
よろしく願いいたします。