



# 7月給食たより



2022年

朝日町立さみさと小学校

日	曜	よけい	お知らせ	食 品 名						
				(1群) 赤	(2群)	(3群)	緑	(4群)	(5群) 黄	(6群)
				魚、肉、たまご 豆・豆せい品など	牛乳、乳製品 小魚、海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜 くだもの	こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし	油類	
おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品						
1	金	牛乳 ごはん	とりにくのポテトフ레이크やき かぼちゃのごまあえ とうふとしめじのみそしる	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ いんげん	しめじ	米 じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ ごま	
4	月	牛乳 ごはん	なすのミートグラタン ゆでやさい コンソメスープ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	たまねぎ、なす、はくさい、もやし しめじ、にんにく、ホールコーン キャベツ、きゅうり	米 マカロニ	米油	
5	火	牛乳 こがた パン	マーボーめん もやしのちゅうかあえ	とうふ ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にら	しょうが、にんにく ほししいたけ、ホールコーン たけのこ、もやし	パン ちゅうかめん さとう、でんぷん	米油 ごま油 ごま	
6	水	牛乳 ごはん	ぎよろつけ コロコロサラダ なめこじる	さかなのすりみ おから あつあげ、みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ、キャベツ、えだまめ ごぼう、しょうが、れんこん、ねぎ きゅうり、ホールコーン、なめこ	米 じゃがいも パンこ	ごま 米油	
♪ た な ぼ た 給 食 ♪										
7	木	牛乳 ごはん	ほしのハンバーグ たんざくサラダ ごもくそうめん たなばたゼリー	とりにく ぶたにく ハム かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こねぎ	たまねぎ、しょうが だいこん きゅうり ほししいたけ	米 さとう、そうめん でんぷん ゼリー	ラード 米油	
8	金	牛乳 ごはん	ししゃもフライ きりぼしだいこんのゆかりあえ じゃがいものそばろに	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん グリーンピース	きりぼしだいこん キャベツ たまねぎ	米、じゃがいも パンこ、こむぎこ とうもろこしこ、でんぷん	米油	
11	月	牛乳 ごはん	とりのからあげレモンソースがけ やさいのカレーいため なつのすましじる	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん オクラ	キャベツ もやし みょうが、えのきたけ	米 でんぷん さとう	米油	
12	火	牛乳 コッペ パン	カップエッグ マヨネーズサラダ ポークビーンズ	たまご ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー いんげん、トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	パン じゃがいも さとう	ノンエッグマヨネーズ 米油	
13	水	牛乳	きゅうしょくのビビンバ (ひきにくのみそいため、ナムル) たまごとほるさめのスープ	ぶたにく あかみそ たまご	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ、もやし、しょうが ねぎ、ほししいたけ にんにく、だいこん	米 さとう、でんぷん はるさめ	米油 ごま油 ごま	
14	木	牛乳 ごはん	さばのごまみそやき きざみづけ たきあわせ	さば みそ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	しょうが、たけのこ だいこん、ほししいたけ はくさい	米 さとう じゃがいも	ごま	
15	金	牛乳 ごはん	かぼちゃひきにくフライ なっとうのくみそいため チンゲンサイととうふのスープ	ぶたにく なっとう みそ、とうふ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、ほししいたけ ねぎ、しょうが ホールコーン	米 パンこ、さとう でんぷん、こむぎこ	ラード 米油	
♪ ま め な け ら ん ち ♪										
19	火	牛乳 こがた パン	ひやしうどん しろえびのかきあげ まめなけサラダ	とりにく、だいず かまぼこ うすあげ	ぎゅうにゅう しろえび	にんじん こまつな	たまねぎ、もやし ごぼう きゅうり	パン こむぎこ うどん、さとう	米油 ごま	
20	水	牛乳 ごはん	チーズいりあつやきたまご ひじきとぶたにくのいためもの じゃがいもとあおなのみそしる	たまご ぶたにく うすあげ、みそ	ぎゅうにゅう チーズ ひじき	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう	米 さとう じゃがいも	米油	
21	木	牛乳	なつやさいのキーマカレー ツナサラダ すいか	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パプリカ	しょうが、にんにく、きゅうり たまねぎ、ズッキーニ、すいか なす、ホールコーン、えだまめ、キャベツ	米 さとう	米油 カレールウ ごま油	

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

## 暑さ本番です！ 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給しよう。

### 熱中症予防 4つのポイント

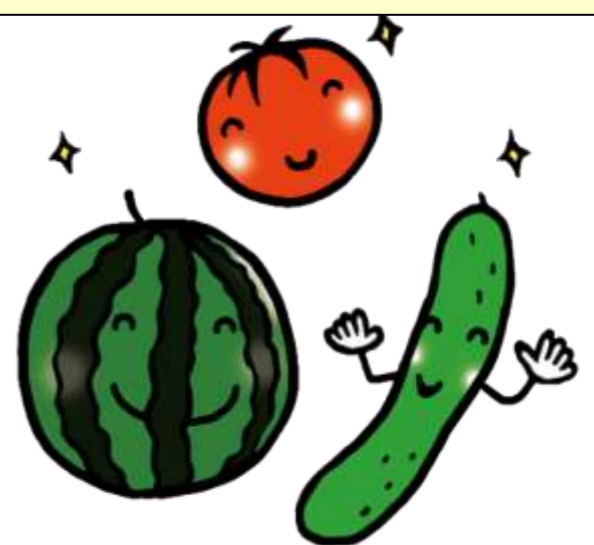
<p>暑さを避ける</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
---------------	----------------	----------------	---------------

熱中症予防に  
作ってみませんか

スポーツドリンクは手作りできます！

水…1ℓ	砂糖…40~80g (4~8%)
食塩…1~2g (0.1~0.2%)	レモン汁… お好みで

## 夏野菜をたくさん食べよう



太陽をたっぷり浴びた夏の野菜や果物にはビタミン・ミネラル、そして水分がたっぷりです。すいかやきゅうりは、食事だけでなく、おやつにもいいですよ。

