



給食だより



7月

令和7年6月

津幡町立太白台小学校



梅雨が明けると、本格的な夏の到来です。暑さで食欲がない日も、規則正しい食生活をして、暑さに負けない体を作りましょう。

熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む？



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む？



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲み物以外の水分補給

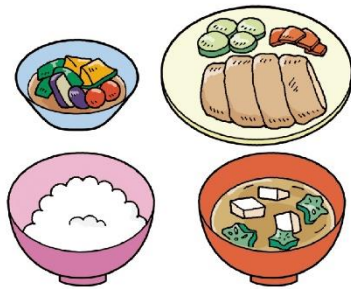
水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華	
			
トマト	きゅうり	なす	スイカ
			


夏ばて注意！

バランスよく食べよう

暑い夏は食欲が落ちて、のどごしのよい冷たいめん類などを多く食べがちです。めんだけでおかずが少ないと、栄養のバランスがくずれてしまいます。食事は主食、主菜、副菜や汁物をそろえるようにしましょう。食欲がない時は、酸味のあるものや香辛料などを活用すると、食欲を増してくれます。



冷たいものの食べすぎに気をつけよう



冷たいものの食べすぎは、胃腸の働きを弱らせて食欲が落ちてしまいます。食事の量が減るとエネルギーや栄養素の摂取量も減り、夏ばてを起こしやすくなります。

夏休み中も規則正しい生活を



夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も規則正しい生活を心がけましょう。早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
1 火	ごはん わふうハンバーグ こんにゃくのピリからいため みそけんちんじる	ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 豚肉 鶏肉 木綿豆腐 みそ	米 ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) でんぷん さとう 油 さとう ごま油	ハンバーグ(たまねぎ) こんにゃく もやし にんじん ピーマン だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	608	27.5	20.5
2 水	こめこミルクロール ハムとチーズのフライ ラタトゥイユ コンソメジュリアン デザート(とうにゅうパンナコッタ)	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 豆乳	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 小麦粉 ショートニング 豚脂 さとう 大豆油 マカロニ オリーブ油 さとう 油 さとう 水あめ でんぷん はちみつ	たまねぎ なす たまねぎ スッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく たまねぎ だいこん にんじん えのきたけ パセリ レモン果汁	631	25.8	26.2
3 木	にくみそどん(むぎごはん) (ぐ) きりぼしだいこんのごますあえ★ さわにわん くだもの(れいとうみかん)	牛肉 豚肉 赤みそ ロースハム 鶏肉	米 白麦 ごま油 さとう さとう ごま	しょうが にんにく たまねぎ もやし こまつな 切干し大根 きゅうり にんじん にんじん たけのこ ごぼう えのきたけ みつば みかん	626	27.7	17.8
4 金	ごはん ぶたにくのくわやき★ ゆかりあえ あつあげとなめこのみそしる	豚肉 あつあげ わかめ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん 赤しそ たまねぎ なめこ にんじん ねぎ	625	24.3	23.1
7 月	ごはん ほしのハンバーグ みそいため ひやむぎ デザート(たなばたクレープ)	鶏肉 豚肉 豚肉 みそ かまぼこ 豆乳	米 豚脂 さとう 油 さとう ひやむぎ さとう さとう 油 米粉 水あめ	たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん にら きゅうり 干しいたけ ねぎ レモン果汁	672	21.6	17.7
8 火	わかめごはん とりにくのスタミナやき ひじきとだいずのいために ごまじる	わかめ 鶏肉 ひじき 大豆 さつまあげ 絹ごし豆腐 みそ	米 白麦 さとう ごま油 油 さとう ごま	にんにく にんじん さやいんげん だいこん にんじん しめじ こまつな	601	31.2	16.6
9 水	チーズクッペ キスフライ ブロッコリーとツナのレモンマヨサラダ トマトとおおなのたまごスープ デザート(とうにゅうプリン)	脱脂粉乳 チーズ キス ツナ ベーコン 鶏卵 豆乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン パン粉 でんぷん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう 水あめ 油	ブロッコリー キャベツ にんじん レモン果汁 トマト たまねぎ えのきたけ こまつな	606	26.4	28.4
10 木	ごはん チヂミ もやしのナムル かんこくふうにくじゃが	チヂミ(豆腐 おから) 豚肉 赤みそ	米 チヂミ(米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油) 大豆油 さとう さとう ごま油 じゃがいも ごま油 さとう ごま	チヂミ(にんじん たまねぎ にら にんにく) もやし こまつな にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ にんにく	635	20.2	18.1
11 金	ごはん さかなのカレーやき きんじそうのすのもの かぼちゃのみそしる	さば 糸かまぼこ 油あげ みそ	米 でんぷん 米粉 油 さとう	にんにく 金時草 キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	634	26.2	22.5
14 月	オムライス(チキンライス) (たまごシート) ブロッコリーとコーンのサラダ レタススープ ぶどうヨーグルト	鶏肉 鶏卵 牛乳 豚肉 ヨーグルト	米 油 バター さとう 油 ごまドレッシング	にんにく トマト たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー きゅうり とうもろこし レタス にんじん えのきたけ たまねぎ	618	27.3	20.3
15 火	ごはん きびなごカリカリフライ★ ごぼうのおかかマヨあえ★ とうがんのそぼろに	きびなご かつお節 鶏肉 あつあげ	米 水あめ さとう じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 玄米粉 油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ さとう さといも 油 さとう でんぷん	しょうが ごぼう きゅうり にんじん キャベツ とうがん たまねぎ にんじん こんにゃく しょうが さやいんげん	634	23.0	23.3
16 水	はいがパンズ えだまめシューマイ やきそば すいかいりフルーツカクテル	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 たら 豚肉 いか	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 小麦粉 でんぷん さとう 水あめ 油 中華めん 油 サイダーゼリー(さとう) さとう	えだまめ たまねぎ キャベツ たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン サイダーゼリー(レモン果汁) パイン みかん 黄桃 ナタデココ すいか	634	26.0	15.1
17 木	タコライス(むぎごはん) (ぐ) 沖縄献立 ゴーヤチャンプルー おきなわもずくのスープ デザート(シークワーサーゼリー)	豚肉 牛肉 豚肉 木綿豆腐 いり卵(鶏卵) もずく 糸かまぼこ	米 白麦 油 さとう 水あめ いり卵(さとう でんぷん 油) ごま油 さとう	にんにく たまねぎ ピーマン トマト ゴーヤ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ シークワーサー果汁	649	24.2	18.7
18 金	むぎごはん ウインナー かいそうサラダ なつやさいカレー	ウインナー 海藻ミックス 豚肉	米 白麦 さとう ごま油 油 カレールウ	キャベツ きゅうり 黄ピーマン しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト ブルーン りんご	676	22.7	26.3

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	632kcal	16.0%	29.9%	377mg	4.3mg	256μg	0.59mg	0.54mg	41mg	5.0g	2.7g	86mg	2.7mg