

平成30年7月 学校給食予定献立表 (Aグループ)

今月の給食目標：食事のマナーを身につけよう

伊勢市教育委員会
伊勢市立御園小学校

日曜	献立名	材 料 名			調味料・その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
		赤群 血や肉や骨に なる食品	緑群 からだのちようしを とどめる食品	黄群 はたらく力や 体温になる食品			
2月	むぎごはん、牛乳 おこのみあげ、さわにわん	牛乳、ちこちわ あおのり、はなかつお ぶたにく	キャベツ、にんじん、しょうが こんにやく、ごぼう、たけのこ しいたけ、ねぎ	むぎごはん、こむぎこ かたくりこ、あぶら、さとう じゃがいも	しお、ケチャップ ウスターソース、しょうゆ さけ、こしょう、こんぶ かつおぶし	665	22.9
3火	むぎごはん、牛乳 こうやどうふ、のたまごとし もやしのごまあえ	牛乳、こうやどうふ とりにく、たまご あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ もやし、きゅうり	むぎごはん、さとう、ごま	かつおぶし、しょうゆ みりん	619	27.4
4水	むぎごはん、牛乳 チンジャオロースー ひじきのちゅうかサラダ	牛乳、ぶたにく、ひじき ベーコン	ピーマン、にんじん、たけのこ たまねぎ、しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり、とうもろこし	むぎごはん、さとう かたくりこ あぶら、ごまあぶら	しょうゆ、さけ、みりん、す	659	24.6
5木	あなごちらし、牛乳 たなばたそうめんじる、すいか	牛乳、あなご、たまご、のり あぶらあげ	にんじん、たけのこ、れんこん しいたけ、かんぴょう、きゅうり えのきたけ、オクラ、すいか	むぎごはん、さとう あぶら、そうめん	たまりじょうゆ、みりん、さけ しお、しょうゆ、かつおぶし こんぶ	631	22.1
6金	ジャージャーめん、牛乳 はんぺんのあおさあげ	牛乳、ぶたにく、みそ はんぺん、あおのり	キャベツ、にんじん、たまねぎ きゅうり、しょうが、にんにく、ねぎ	ちゅうかめん、あぶら さとう、こむぎこ かたくりこ	しょうゆ、みりん、さけ、しお	683	28.5
9月	じゃがいもとツナのピラフ、牛乳 チキンオニオンスープ ブルーヨーグルト	牛乳、まぐろあぶらづけ とりにく ブルーヨーグルト	パセリ、たまねぎ、キャベツ にんじん	むぎごはん、じゃがいも バター、あぶら、クルトン	しょうゆ、しお、こしょう ガラスープ	616	21.5
10火	むぎごはん、てづくりつくだに 牛乳、チャップルー きゅうりのすのもの	牛乳、とうふ、ぶたにく たまご、ちりめんじゃこ はなかつお、こんぶ	にんじん、もやし、たまねぎ にがうり、きゅうり、キャベツ	むぎごはん、あぶら さとう、はるさめ、ごま	さけ、しお、みりん、す たまりじょうゆ、しょうゆ	628	25.6
11水	むぎごはん、牛乳 いかとちくわのピリからあげ ゆでキャベツ かぼちゃとモロヘイヤのみそじる	牛乳、いか、ちくわ あぶらあげ、みそ	ねぎ、にんにく、キャベツ、かぼちゃ にんじん、えのきたけ モロヘイヤ	むぎごはん、かたくりこ あぶら、ごま、さとう ごまあぶら	さけ、とうがらし、しょうゆ みりん、す、しお、にぼし	651	22.3
12木	むぎごはん、あじつかけのり、牛乳 ひややっこ、なすのそぼろいため	牛乳、とうふ、はなかつお ぶたにく、のり	なす、たまねぎ、にんじん こんにやく、ピーマン	むぎごはん、あぶら さとう	しょうゆ、さけ	612	22.6
13金	コッペパン、牛乳 とりのバーベキューソースかけ ゆでやさい、ミネストローネスープ	牛乳、とり、ベーコン	りんごピューレ、レモンかじゅう キャベツ、きゅうり、たまねぎ にんじん、トマト、とうもろこし にんにく、セロリ、トマトピューレ パセリ	パン、さとう、じゃがいも あぶら	ワイン、しお、こしょう しょうゆ、ガラスープ	604	27.6
17火	ポークカレーライス、ふくじんづけ 牛乳、パインドレッシングサラダ	牛乳、ぶたにく	にんにく、セロリ、しょうが たまねぎ、にんじん りんごピューレ、トマトピューレ キャベツ、きゅうり、パイン ふくじんづけ	むぎごはん、あぶら じゃがいも、こむぎこ バター、カラメル さとう	ワイン、カレー、ローリエ ガラスープ、しお、こしょう オールスパイス、す しょうゆ、ウスターソース	676	21.3
18水	むぎごはん、牛乳 さけのしおやき、こふきいも とりにくととうがんのしるもの	牛乳、さけ、とりにく	とうがん、にんじん、しめじ、ねぎ	むぎごはん、じゃがいも かたくりこ	しお、こしょう、しょうゆ、さけ みりん、かつおぶし	611	28.1
19木	ぶたにくビビンバ、牛乳 わかめスープ、カルピスゼリー	牛乳、ぶたにく、たまご わかめ、とうふ カルピス、かんてん	にんにく、にんじん、もやし、きゅうり たまねぎ、ねぎ	むぎごはん、あぶら さとう、ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、しお とうがらし、ガラスープ こしょう	634	23.8
20金	コッペパン、牛乳 とりとだいたいのレモンあげ ゆでキャベツ たまごとコーンのスープ	牛乳、とり、くだいず たまご	レモンかじゅう、キャベツ とうもろこし、こまつな、にんじん たまねぎ	パン、かたくりこ、あぶら さとう	しお、こしょう、さけ、しょうゆ ガラスープ	670	27.7
1ヶ月平均						640	24.7

※諸事情により献立が変更される場合がありますので、ご承知おください。
 ※毎月第3日曜日の前後2週間の間で『みえ地物一番給食の日』を設定しています。今月は、11日と12日です。
 また、毎月19日は『食育の日』です。『みえ地物一番給食の日』と『食育の日』には、地物食材を多く取り入れています。
 ※2日は、「半夏生」にちなんだ献立です。5日は、「たなばた」にちなんだ献立です。

家庭通信

水分補給はとて大切です！

人間の体の水分量は、乳児で70～75%、小学生で65～70%、成人で約60%です。体の中の水分には様々な働きや役割がありますが、その一つに「体温調節」があります。体温が上昇すると、汗をかきます。汗が出ることによって体温を調節することができます。このときしっかり水分補給をしないと体の中は水分不足になります。特に暑い夏やたくさん汗をかく運動を行うときには、意識して水分補給をしないと「熱中症」になり、生命にかかわることになります。適切な水分補給を心がけましょう。

水分補給のポイント！

1. のどが渇く前に飲む

「のどが渇いた」と感じたときには、もう体は水分不足です。一日を通して定期的に水分補給をしましょう。

2. 少しずつこまめに飲む

一度にたくさん飲むと胃腸に負担がかかるため、食欲がなくなり食事が食べられなくなります。15～20分ごとにコップ一杯の水をとることが理想ですが、無理な場合でも30分に一度はとるようにしましょう。

3. 飲み物の種類に気をつける

糖分の多いジュースや炭酸飲料では水分はうまく吸収されません。また、糖分のとり過ぎにもなります。普段は水かお茶を飲み、大量に汗が出たときや長時間の運動になるときはスポーツドリンクや0.2%食塩水も利用して、上手に使い分けましょう。



4. 冷やし過ぎや保管場所にも注意

スポーツ時の水分補給の最適温度は5～15度です。また高温の場所や直射日光が当たる場所に長時間飲み物をおくと食中毒の原因になります。



5. 食べ物からも水分補給

飲み物だけが水分補給ではありません。ご飯や汁物にも水分があります。朝・昼・夕の三食をしっかりとることも実は大切な水分補給の方法です。また、夏が旬の野菜や果物には水分・無機質(ミネラル)もたくさん含まれています。旬の食材を食べることで、汗で失われた無機質(ミネラル)も補給することができます。

