

令和8年度



7月こんだてひょう



丸森町学校給食センター
(小学校)

月	火	水	木	金
7月 平均栄養量		1	2	3
	エネルギーたんぱく質脂質カルシウム鉄塩分	ミルクパン ちくわの磯辺揚げ ポテトサラダ かしわうどん	むぎ麦ごはん 豚肉のスタミナ炒め こまつな小松菜のごま酢あえ わかめ汁	ごはん ビビンバの具 (肉そぼろ・ナムル) 野菜玉子スープ
※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。		626 / 26.6 / 27.5 / 3.0	600 / 26.7 / 18.2 / 2.0	601 / 27.5 / 19.4 / 2.0
6	7	8	9	10
ごはん 生揚げのみそ炒め ほうれん草の ツナマヨあえ さわらび汁	チキンライス 星のハンバーグ 五色サラダ 天の川スープ デザート	バターロール ミートオムレツ 豆まめサラダ コーンシチュー	むぎ麦ごはん いわしの味噌煮 キャベツの豚肉あえ けんちん汁	ごはん 五目豆腐 甘酢肉団子 チャブチェ
600 / 27.4 / 19.9 / 2.2	640 / 26.0 / 18.0 / 3.0	653 / 28.1 / 26.0 / 3.0	613 / 27.2 / 18.8 / 2.2	601 / 27.7 / 18.1 / 2.3
13	14	15	16	
ごはん 鶏ささみの 梅しそフライ 和風サラダ 油麩のみそ汁	むぎ麦ごはん 肉みそそぼろ ほうれん草のごまあえ キャベツのみそ汁	せむ背割りソフトパン ソース焼きそば 中華風玉子の甘酢あん チンゲン菜のスープ ココア牛乳のもと	ごはん チキンナゲット イタリアンサラダ 夏野菜カレー	
600 / 26.0 / 22.0 / 2.5	601 / 26.2 / 17.1 / 1.9	607 / 26.0 / 23.1 / 2.7	659 / 26.0 / 22.9 / 2.7	

8月こんだてひょう

8月 平均栄養量						
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg	3.2g	2.1g
平均栄養量	628kcal	27.3g	21.3g	369mg	2.4g	2.4g

31
ごはん
キーマカレー
フレンチサラダ
モロヘイヤのスープ

611 / 27.4 / 20.9 / 2.1

★ 夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

★ 市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!

1食当たりの塩分(食塩相当量)の目安
小学生(低学年・中・高学年) 1.5g未満/2g未満
中学生 2.5g未満

7月8月 給食だより

しっかり食べて、夏バテを吹き飛ばそう!

毎日、厳しい暑さが続いていますが、夏バテなどしていませんか？
夏バテの原因の一つに、食事がめん類に偏ったり、冷たい清涼飲料水をとり過ぎたりすることによる、ビタミンB1不足が挙げられます。
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える働きがあり、不足すると疲れやすくなります。夏バテを防ぐには、ビタミンB1を含む食べ物を意識して取り入れるとともに、主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事を心がけることが大切です。

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜
香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

ねぎ、にんにく、たまねぎ

ネバネバ野菜
ネバネバのもととなる成分(ペクチンや糖たんぱく質など)が、胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

オクラ、モロヘイヤ

すっぱい食べ物
酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果があります。

かんきつ類、お酢

食欲を増す工夫
食事の彩りを意識!
トマトやきゅうり、ピーマンやパプリカ、とうもろこしなど、夏野菜は彩りがきれいで、積極的に取り入れましょう。

食欲を刺激する!
香辛料、香味野菜、酸味のある食べ物

楽しく食べる!
一人で食べるよりも、みんなと食べると、リラックスできて、おいしく食べることができます。また、消化にもいいので、楽しく食べてください。

水分補給のポイント
水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが渇いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらパッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。