

令和6年度




7月8月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター




(中学校)

月	火	水	木	金
1 ツナそぼろ なまあげと豚肉の みそ炒め ごはん かわにわん 沢煮碗 754 / 37.2 / 23.1 / 2.6	2 あじフライ マカロニサラダ ごはん わかめ汁 824 / 32.1 / 25.8 / 2.9	3 ハンバーグ トマトソース コーンサラダ ミルクパン かぶと豆 のスープ 817 / 32.8 / 33.3 / 3.1	4 ポークしゅうまい マーボなす ごはん とうふ 豆腐の スープ 851 / 34.6 / 32.1 / 2.9	5 セタ献立 スターチキンカツ 七タサラダ デザート ちらし ごはん 天の川 スープ 872 / 30.8 / 24.2 / 3.9
8 あつや たまご 厚焼き玉子の やさい 野菜あんかけ ごもくきんぴら ごはん さいも 里芋汁 783 / 32.8 / 20.6 / 3.0	9 ぶたにく 豚肉の バーベキューソース ひじきの炒り煮 ごはん あぶら 油麩の みそ汁 788 / 33.5 / 24.9 / 2.9	10 えびカツ ブロッコリーサラダ ブルーベリージャム 食パン ミネスト ローネ 791 / 30.8 / 27.1 / 3.1	11 や 焼きぎょうざ パンサンスー ごはん ジャー جان 豆腐 843 / 32.1 / 28.6 / 2.6	12 とりにく 肉のレモン煮 大根サラダ ごはん キャベツの みそ汁 776 / 35.0 / 22.6 / 3.2
15 うみ 海の日 ごはん おくずかけ 778 / 29.5 / 26.1 / 2.6	16 さばのみ煮 ほうれん草の ごまあえ ごはん おくずかけ 778 / 29.5 / 26.1 / 2.6	17 ミートオムレツ パンネアラビアータ れいとう 冷凍みかん 米粉フオ カッチャ ごはん コーン チャウダー 797 / 36.1 / 26.5 / 4.1	18 かぼちゃひき肉フライ キャベツとツナの サラダ ごはん なつや 夏野菜 カレー 905 / 31.3 / 28.6 / 2.9	19 チーズタッカルビ まめ 豆もやしのナムル ごはん すい 水ぎょうざ スープ 863 / 34.7 / 25.8 / 3.4



7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	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.4g未満
平均栄養量	817kcal	33.1g	26.4g	457mg	5.5g	3.1g



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	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.4g未満
平均栄養量	804kcal	33.2g	28.4g	462mg	4.4g	3.1g

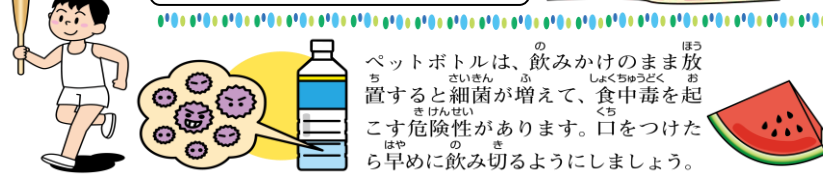
8/26 キーマカレー 花野菜サラダ ごはん モロヘイヤの スープ 808 / 35.5 / 28.4 / 2.7	27 ホキフライ なすのピリ辛炒め ごはん もすく スープ 766 / 32.2 / 23.7 / 2.7	28 オムレツ トマトソース ポテトソテー ヨーグルト ソフトパン ABC スープ 841 / 32.4 / 33.2 / 4.0	29 きまつこうさ 【期末考査】 姿勢がいいと → 内臓元気！ ごはん 30 きまつこうさ 【期末考査】 ごはん
--	--	---	---

★都合により献立を変更する場合があります。

★牛乳は毎日つきます。なるべく残さず飲みましょう。

★献立の下に数字は、左からエネルギー/たんぱく質/脂質/塩分の量を表しています。

パリオリンピック・パラリンピックを
みんなで応援しよう！



7月8月 給食だより

はやね はやおき
あさごはん

夏を元気に過ごすには

栄養バランスを考えた食事の選び方とは？

いよいよ夏休みが始まります。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選ぶ方の基本 主食・主菜・副菜（汁物を含む）の3つをそろえましょう。

主食	主菜	副菜
(主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	(主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	(主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物

牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品	果物
牛乳、ヨーグルト、チーズ	バナナ、みかん、西瓜、いちご

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、意識するようにしましょう。

コンビニで買う場合（例） 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食	主菜	副菜
おにぎり、そば、パン	冷やっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚	サラダ、ミネストローネ、煮物

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」！

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気を付けなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

水分補給のポイント	水分補給の基本	汗をたくさんかいたときには
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