

給食だより

八雲町学校給食センター



運動中の水分補給について

部活動などで運動をしている時は、たくさん汗をかくことから、こまめに水分をとることが大切です。たくさん汗をかく時の水分補給には、塩分が含まれている水やスポーツドリンクが適しています。熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」「こまめに」水分を補給するようにしましょう。

夏バテを防ごう！食事のポイント

1. 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりでは、スタミナ不足になります。栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

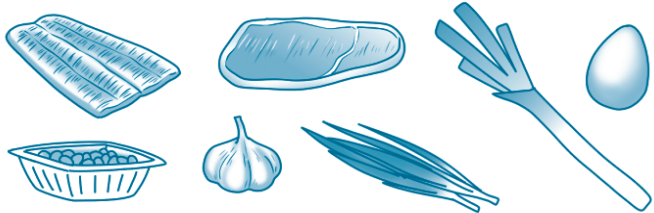
2. ビタミンB群、Cを多くとる

夏バテ予防に効果的なビタミンB群(豚肉、レバーなど)やC(野菜、果物など)が多い食べ物をとりましょう。

3. 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかり、食欲が低下しますので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。

夏にとりたい食べ物



夏バテ予防や疲労回復には、豚肉や納豆などのビタミンB1を多く含む食品と、にんにく、にら、ネギなどのアリシンを多く含む食品と一緒にとると効果的です。食欲がない時は、のどごしがよい豆腐料理や卵料理を選びましょう。また、うなぎにはビタミンAやB群、E、たんぱく質が豊富で、体力増進に効果があります。

給食レシピ【豚肉の香味焼き】

～材料(5人分)～

- ・豚肉 230g
- ・たまねぎ 1個(スライス1cm)
- ・にんじん 1/4本(イチョウ2mm)
- ・ピーマン 1個(スライス3mm)
- ・にんにく 1かけ(おろし)
- ・しょうが にんにくと同量(おろし)
- ・油 小さじ1
- ・酒 9g
- ・みりん 9g
- ・砂糖 7g
- ・しょうゆ 36g

～作り方～

- ①野菜を()の大きさにカットする。
- ②おろしたにんにくとしょうが、酒を豚肉にあえておく。
- ③フライパンに油をひき、豚肉を炒め色が変わってきたら、野菜を入れて炒める。
- ④野菜がやわらかくなったらみりん、砂糖、しょうゆを入れ、味をととのえて完成！



7月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える
1 (火)	きりこみパン	牛乳	コンソメスープ・タコスミート 大根とひじきのマヨ和え	パン マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・だいず チーズ・ひじき・とりにく	キャベツ・たまねぎ・パセリ トマト・レモン・だいこん・きゅうり
2 (水)	ごはん	〃	えのきのみそしる・いわしのしょうがに あつあげそぼろに	ごはん	ぎゅうにゅう・いわし あつあげ・ぶたにく	だいこん・えのきたけ・ながねぎ しょうが・にんじん・たまねぎ
3 (木)	げんりょうごはん	〃	うどん・キャベツカツ・うめじゃこサラダ 味付けのり	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・ぶたにく こうなご・のり	ながねぎ・ぶなしめじ・にんじん・たけのこ キャベツ・だいこん・きゅうり・コーン・うめ・あおじそ
4 (金)	ごはん	〃	いももちみそしる・シューマイ(2個) つきこんいために	ごはん・じゃがいも しゅうまいのかわ・こんにゃく	ぎゅうにゅう・ぶたにく さつまあげ	だいこん・にんじん・ながねぎ たけのこ・さやいんげん
7 (月)	ごはん	牛乳	たなばたじる・ぶたにくの香味焼き・くずバー	ごはん そうめん	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しょうが しいたけ・オクラ・ピーマン・にんにく
8 (火)	コッペパン	〃	パンポンボタージュ・レモンとバジルのチキン キャベツとツナのサラダ	パン	ぎゅうにゅう・ふんにゅう とりにく・ツナ	かぼちゃ・たまねぎ・パセリ・レモン バジル・キャベツ・にんじん
9 (水)	ごはん	〃	はくさいと油あげのみそしる とうふバーグおろしソースかけ・ぶたしゃぶサラダ	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・とうふ すりみ・ひじき・ぶたにく	はくさい・ながねぎ・えだまめ・だいこん ブロッコリー・キャベツ・にんじん
10 (木)	げんりょうごはん	〃	とうふとしめじのスープ・焼きうどん しおだれカルビメンチカツ	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とうふ ぶたにく	たけのこ・ぶなしめじ・にんじん ながねぎ・キャベツ・たまねぎ
11 (金)	ごはん	〃	チキンカレー・牛肉入りコロッケ 大根にんじんサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりにく ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・パセリ だいこん・にんじん・コーン
14 (月)	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそしる・かまぼこのあまからに 小松菜のごま和え	ごはん・ごま	ぎゅうにゅう・あぶらあげ かまぼこ・ちくわ	たまねぎ・だいこん・にんじん しょうが・さやいんげん・こまつな
15 (火)	こくとうぱん	〃	レタスコーンスープ・ラタトゥイユ フルーツ白玉	パン しらたま	ぎゅうにゅう・いとかま ベーコン	レタス・コーン・トマト・なす・たまねぎ・ズッキーニ にんにく・コナツツ・みかん・パイン・もも
16 (水)	ごはん	〃	さつまじる・いわしのうめに・五目きんぴら	ごはん・しらたき さつまいも・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・いわし・さつまあげ	だいこん・にんじん・ながねぎ うめ・ごぼう・えだまめ
17 (木)	げんりょうごはん	〃	かしわうどん・たわらがたメンチカツ ツナのゆずこしょう和え	ごはん うどん	ぎゅうにゅう・とりにく ぶたにく・ツナ	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん ながねぎ・きゅうり・キャベツ・ゆず
18 (金)	ごはん	〃	わかめのあっさりスープ・チャーハンの具 ポテトサラダ	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう・わかめ・ツト とりにく	にんじん・ながねぎ・たまねぎ・ピーマン しいたけ・コーン・にんにく・しょうが・きゅうり
22 (火)	コッペパン	牛乳	きのこのクリームスープ・かぼちゃチーズフライ キャベツカレーいため	パン	ぎゅうにゅう・とりにく チーズ・ちくわ	ぶなしめじ・たまねぎ・しいたけ・えりんぎ ほうれんそう・にんじん・かぼちゃ・キャベツ



1日 「タコスミート」はパンにはさんでたべてね
7日 セタメニューです
くらやさんの「くずバー」がですよ～！
18日 「チャーハンの具」はごはんと混ぜて食べて
みてね
★☆☆いももちや白玉は、よくかんでからご
っくんしようね☆☆☆

7月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	671	23.0
中学校	805	27.6

予定回数 15回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承下さい。