

7月給食予定献立表

日	曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
1	月	ビビンバ丼 牛乳 グリーンアスパラ 味噌汁	863	30.2	34.5	3.3
2	火	ご飯 牛乳 たらのチーズマヨネーズ焼き ごぼうサラダ キムチチゲ	903	36.4	34.2	2.0
3	水	七穀ご飯 牛乳 ポークビーンズ チンゲン菜のごま酢和え もずくとこねぎのスープ	927	32.3	33.4	2.4
4	木	麦ご飯 牛乳 赤魚西京味噌漬 いんげんの生姜和え ほうとう汁 キウイフルーツ	749	29.8	13.5	2.1
5	金	<早めの七夕献立>七夕そうめん 牛乳 鶏のから揚げ<添え: サニーレ タス、ブロッコリー> すいか	746	29.4	29.7	2.4
8	月	ご飯 牛乳 さんま甘露煮 炒り豆腐 さくらんぼ 味噌汁	897	33.4	32.0	2.5
9	火	紫黒米ご飯 牛乳 冷しゃぶ かぼちゃの甘煮 味噌汁	883	34.0	24.9	1.9
10	水	セルフオムライス 牛乳 つるむらさきとワカメのお浸し もやしのスープ	766	29.8	21.6	3.5
11	木	夏野菜カレー 牛乳 おかひじきの辛味和え ヨーグルト	923	28.9	31.2	2.7
12	金	コッペパン 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ スーラータン	843	33.7	35.0	4.0
16	火	<勝ち飯®東京2020オリンピック・パラリンピックまであと1年> 麦ご飯 牛乳 鱈のカレームニエル カシューナッツの炒め物 トマトと夏野菜の味噌汁	900	40.0	31.2	2.0
17	水	スパゲティミートソース 牛乳 たこのマリネ 冷凍みかん	764	35.6	22.9	3.3
18	木	ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ひじき炒め煮 モロヘイヤのお浸し 味噌汁	752	28.3	17.3	3.0
19	金	<早めの土用丑の日献立>牛丼 牛乳 コールスローサラダ 味噌汁 メロン	899	34.0	25.1	4.1

※材料手配の関係により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 7月号

7月の目標
夏バテを予防しよう!

5月から35度を超える猛暑日もありましたが、いよいよ本格的な夏の到来です。夏を楽しく元気に過ごすために、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また熱中症にならないようにこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏バテを防ぐ食事の摂り方

偏った食事をしない

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

ビタミンB群、Cを多く

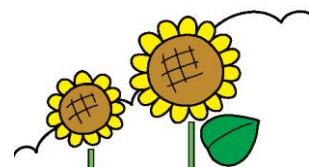
夏バテ予防に効く ビタミンB群(豚肉、レバー等)やC(野菜、果物等)が多い食べ物を摂りましょう。

冷たいものを食べ過ぎない

胃に負担がかかるので、冷たいものばかりを食べないようにしましょう。



↑
夏野菜を食べよう!



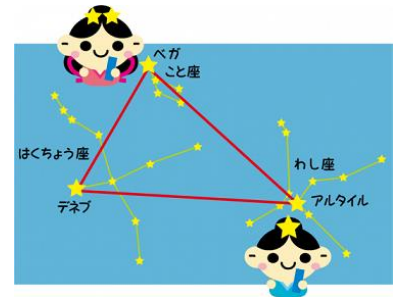
☆☆7月の行事食について☆☆

☆7月5日（金） 早めの七夕献立

：七夕そうめん、鶏のから揚げ（添え：サニーレタス、フロッコリー）
すいか

七夕そうめん

千年も前から七夕の行事食といえばそうめん。暑さで食欲が減退するこの時期にぴったりですね。天の川や織姫の織り糸に見立てることもできます。



☆7月19日（金） 早めの土用丑の日献立

：牛丼、牛乳、コールスローサラダ、味噌汁、メロン



今年の土用丑の日は**7月27日（土）**です。
昔から『う』の付く物を食べれば夏バテしないという風習がありました。
給食ではうなぎと同様「スタミナUP!」できる牛丼（うし）にしました。

☆☆勝ち飯：東京2020オリンピック・パラリンピックまであと1年☆☆

☆7月16日（火） 開催1年前の「勝ち飯」献立

：麦ごはん、牛乳、鱈のカレームニエル、カシューナッツの炒め物、トマトと夏野菜の味噌汁



「勝ち飯」とは東京2020オリンピック・パラリンピックにむけて、
トップアスリートの体づくりを支援するための栄養プログラム（献立）です。

「たんぱく質」、「野菜」、「汁物」の3つポイントおさえた「勝ち飯」献立は、みなさんの夏バテ対策、体調管理など、私たちの健康づくりにも多いに活用できるはずです。

味噌汁には 福島県産の新鮮でおいしい食材を使用し、汁ごと摂取することで、調理中失われやすい水溶性ビタミン（ビタミンC、B1、B6など）も無理なく摂ることができます。

☆トマトと夏野菜の味噌汁☆

※味噌汁に入れる**トマト**、**アスパラ**、**ズッキーニ**は、ここ保原でも今、さかんに収穫、出荷されているおいしい食材です。

トマト



ズッキーニ

グリーンアスパラ



ふつうの時と汗をたくさんかいた時の



普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。また飲み方は、のどがかわいてからでは遅いので、のどがかわく前に飲むことが重要です。運動などで汗をたくさんかく場合は、ナトリウムなどが失われるので、薄めたスポーツドリンクや、ミネラル類などを補給できる飲料がおすすめです。

