



7月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量		
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
1	金	ごはん	牛乳	ぐだくさんみそしる ガリパタチキンいため あおなのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	ごはん じゃがいも さとう あぶら バター ごま	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ しめじ にんにく もやし ほうれんそう こまつな	小学校 644 中学校 803	29.7 37.2	
4	月	ごはん	牛乳	キムチスープ やきギョウザ(2コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぎょうざ	ごはん あぶら かたくりこ はるさめ ちゅうかドレッシング	たまねぎ にんじん にはら はくさいキムチ きゅうり キャベツ	611 753	20.6 24.8	
5	火	しょくパン チョコクリーム	牛乳	コーンクリームスープ しろみざかなフライ(ソース) ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう しろみざかなフライ とりにく	しょくパン チョクリーム あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ コーン セロリ ズッキーニ なす パプリカ トマト	751 949	26.3 33.8	
6	水	七夕献立 ごはん	牛乳	たなばたすましじる サワラのしおこうじやき とりごぼうごはんのぐ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とうふ いかまほこ サワラしおこうじづけ とりにく あぶらあげ	ごはん やきふ あぶら さとう たなばたゼリー	オクラ にんじん とうがん ねぎ こまつな ごぼう	666 803	27.2 32.9	
7	木	じごなうどん	牛乳	にくじるうどん ちくわのいそべあげ (小:1コ 中:2コ) わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	じごなうどん さとう こむぎこ あぶら わふうドレッシング	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	655 837	25.4 33.2	
8	金	むぎごはん	牛乳	なつやさいカレー かいそうサラダ(ドレッシングあえ) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ヨーグルト	むぎごはん あぶら たまねぎドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ かぼちゃ なす トマト ピーマン りんご こんにやく キャベツ コーン	663 803	21.4 24.9	
11	月	わかめごはん	牛乳	とりじゃが あつやきたまご だいこんのサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あつやきたまご	わかめごはん じゃがいも あぶら さとう わふうドレッシング	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ ブロッコリー だいこん	667 800	25.6 29.5	
12	火	こどもパン スライス	ヨー ー ミ ルク	コンソメスープ ハンバーグ キャロットサラダ(ホトルドレッシング)	ヨー ー ミ ルク ベー ー コン ハン ー バ ー グ	こどもパン あぶら さとう ソイドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ コーン もやし きゅうり	653 781	22.7 26.1	
13	水	ごはん	牛乳	やさいのうまに とりにくのしょうゆグリル (小:2コ 中:3コ) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ とりにくのしょうゆグリル	ごはん さつまいも あぶら さとう	たけのこ にんじん だいこん れいとうみかん	673 839	23.5 29.2	
14	木	ホットちゅうかめん	牛乳	かんどんめん はるまき しおナムル(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なると はるまき	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ しおドレッシング	にんにく にんじん たけのこ キャベツ もやし チンゲンサイ コーン きゅうり ほうれんそう	660 829	24.4 30.2	
15	金	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	けんちんじる アジのレモンに こまつなのじゃこいため	ぎゅうにゅう とうふ アジでんぶんつき ちりめんじゃこ	ごはん さといも あぶら さとう	にんじん ごぼう だいこん ねぎこんにやく レモン こまつな コーン	618 757	23.3 27.9	
19	火	ソフトフランス	牛乳	らんざんさんトマトスパゲティ つぼみサラダ(ノンエッグマヨあえ) キャンディチーズ(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ベー ー コン キャン ー デ ィ チ ー ズ	ソフトフランス スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー カリフラワー	682 909	21.9 29.0	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 12 回	平均栄養素量	662 822	24.3 29.9

今月の嵐山町産農産物



小学校	24.0 (18~32)
中学校	30.0 (25~40)

摂取基準(範囲)

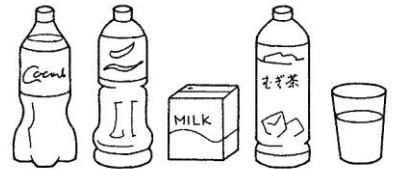
水分補給はこまめにしよう!



のどがかわく前に
のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

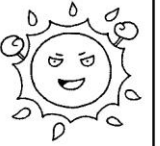
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。

