



日にち (曜日)	献立名  ※ 牛乳は毎日つきます 			体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		食品群名  主に含まれる栄養素の名称  一口メモ	エネルギー量 kcal  摂取基準 (小)640 (中)820			
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン めん・いも類 砂糖	6群 油脂			主食	主菜	副菜、その他
2日 (月)	ごはん	とり肉のマヨカツ	ごぼうとひじきのきんぴら ふ玉汁 パインゼリー	とり肉 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	ごぼう たまねぎ えのき パイン	米 小麦粉 パン粉 こんにゃく さとう ふ	ごま油 マヨネーズ	パイナップルの名前の由来は、 パイン(松かさ)とアップル(りんご)で、 松ぼっくりのような形とりんごのような酸味のある甘さからきています。	710 836			
3日 (火)	チャーシューめん	きくらげ入り中華サラダ 中華スープ ミルク(ココア)	ぶた肉 とり肉 みそ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ きくらげ	中華めん さとう かたくり粉 はるさめ ミルク	ごま油 ドレッシング	チャーシューめんは、中国北部の家庭料理の一つです。今では、日本や韓国にも広がっています。甘い肉みそが特徴的な料理です。	611 769				
4日 (水)	クロス ロール パン	あじフリ ッター	カラフルピーマンサラダ かぼちゃのスープ	あじ ベーコン	牛乳 生クリーム	赤パプリカ かぼちゃ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ たまねぎ	ロールパン 小麦粉 さとう ルウ	油 ドレッシング	かぼちゃに多くふくまれる栄養素はベータカロテンです。かぼちゃの黄色のもとになっています。油と一緒にとると吸収率が高まります。	723 898			
5日 (木)	ごはん	白ごまつくね	なっとう和え なすのみそ汁 オレンジ	とり肉 なっとう 生あけ みそ	牛乳 こんぶ	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし なす たまねぎ えのき オレンジ	米 パン粉 さとう	ごま油	なすは、むらさき色の皮にナスニンという栄養素がふくまれています。血液をきれいにしたり、目の疲れをいやしたりするはたらきがあります。	614 802			
6日 (金)	えだまめごはん	星のコロ ック	ささみときゅうりの梅ポン酢和え そうめん汁 七夕デザート	とり肉 ぶた肉 かまぼこ	牛乳	こまつな にんじん おくら	えだまめ パイン たまねぎ もやし きゅうり うめ マンゴー	米 じゃがいも パン粉 そうめん さとう	油	明日は七夕。1日早いですが、今日は七夕メニューです。各クラスの汁食缶に1つだけ、星型の「ラッキーにんじん」が入っています。探してくださいね!	636 742			
9日 (月)	ごはん	けんちん しのだの 肉みそかけ	さつまいもの和えもの さつまあげのすまし汁	とうふ 油あげ ぶた肉 とり肉 かまぼこ さつまあげ	ハム たら みそ	にんじん チンゲンサイ はねぎ	しょうが だいこん ごぼう ねぎ	米 さつまいも さとう かたくり粉	油	さつまいもは、疲労の回復に効果があるビタミンCをふくんでいます。でんぷんに守られているので、加熱してもかわれにくいです。	669 852			
10日 (火)	ごはん	からあげ	キャベツとツナのごま和え きぬさやのかきたま汁	とり肉 ツナ たまご	牛乳	にんじん きぬさや	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ えのき もやし	米 小麦粉 かたくり粉 さとう	油 ごま	きぬさやは、中に豆ができる前に収穫したものです。豆が成長したものがグリーンピース、さらに成長したものがえんどう豆になります。	673 900			
11日 (水)	スライス パン (ブルーベリー ジャム)	スコッチ エッグ	フレンチサラダ 夏野菜とペンのトマト煮	ぶた肉 うすら卵 ハム	牛乳	ブロッコリー トマト にんじん	きゅうり なす キャベツ たまねぎ とうもろこし ズッキーニ ブルーベリー	スライスパン さとう マカロニ	ドレッシング	「夏野菜とペンのトマト煮」にはズッキーニが使われています。見た目はきゅうりに似ていますが、ペポかぼちゃの仲間です。	644 859			
12日 (木)	わかめ ごはん	さばの竜 田あげ	ほうれんそうのピーナッツ和え のっぺい汁	さば ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが はくさい だいこん ごぼう	米 かたくり粉 さとう さといも こんにゃく	油 ピーナッツ	ピーナッツにふくまれるレシチンは、脳のはたらきを活発にします。記おく力を高める効果もあり、勉強のおやつにぴったりです。	648 860			
13日 (金)	ごはん	ショウロ ンボウ	めかぶと切干だいこんのサラダ 肉だんごとはるさめのスープ	ハム かつおぶし ぶた肉 たまご	牛乳 めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん きゅうり しょうが たまねぎ はくさい	米 小麦粉 かたくり粉 はるさめ	ごま油 ドレッシング	めかぶは、わかめの根元部分にあたります。つまり、わかめとめかぶは同じ食材なのです。生のめかぶは濃い茶色をしています。	673 831			
17日 (火)	ごはん	ヘルシー バーグの 野菜あん かけ	キャベツとじゃこのおかか 和え 根菜みそ汁	とうふ とり肉 かつおぶし みそ	牛乳 じゃこ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	米 さとう かたくり粉 こんにゃく じゃがいも	油	ちりめんじゃこは、いわし類の稚魚を塩水でゆで、干して乾かしたものです。地域によって呼び名が違い、「おじゃこ」「かちり」などとも呼ばれます。	604 768			
18日 (水)	チャー ハン	はるまき	もやしのナムル もずくスープ ぶどうのヨーグルト	たまご ベーコン ぶた肉	牛乳 もずく ヨーグルト	にんじん はねぎ にら こまつな	もやし ぶどう きゅうり にんにく きくらげ たまねぎ えのき	米 小麦粉 さとう	油 ごま油	もずくには、フコイダンという食物せんい的一种が豊富にふくまれています。腸の中のよい菌(善玉菌)を増やし、おなかの調子を整えます。	652 818			
19日 (木)	トマトたっぷり カレー	ツナサラダ 蒲郡みかんゼリー	ぶた肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし みかん	米 じゃがいも カレー ルウ さとう ナタデココ	ドレッシング	トマトは夏が旬の食材です。トマトの赤色の正体はリコペンという栄養素で、病気になりにくい体にするはたらきがあります。	723 939				
20日 (金)	ごはん	愛知の大 豆入りナ ゲット	ほうれんそうの梅かつお和え みそ煮こみうどん汁	大豆 とり肉 かまぼこ かつおぶし 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	はくさい しいたけ えのき うめ ねぎ	米 パン粉 うどん	油	今日は土用の丑の日です。うなぎを食べるイメージがあると思いますが、元々丑の日には「う」のつく食べ物を食べる風習があったそうです。	小学校なし 831			



7月のエネルギー量の平均  
小：660kcal 中：836kcal

# ランチタイム



梅雨明けのたよりを聞くと、いよいよ本格的な夏です。部活動では、郡大会が近づいていますね。大会でよいパフォーマンスを発揮するためには、1日1日の生活が大切になります。食生活について各自でもう一度しっかり考え、体調を整えて元気に夏を過ごしていきましょう。

## 7月の給食目標



### 水分を こまめにとろう



人の体は、汗をかくことによって体温を一定に保とうとします。体の中にある水分は約60～70%といわれており、成人では、体重の約2%の水分が失われると体温の上昇がはじまります。また、3%の減少で運動機能の低下が見られます。

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。飲み方は、のどが渴いてからでは遅いので、のどが渴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、ナトリウムが失われるので、スポーツドリンクや、ミネラル類を補給できる飲料がおすすめです。

## かくれ脱水に注意

「かくれ脱水」という言葉を聞いたことがありますか？放っておくと、のどの渴きに気づかない状態が続き、脱水が進行し、夏バテや熱中症を引き起こします。

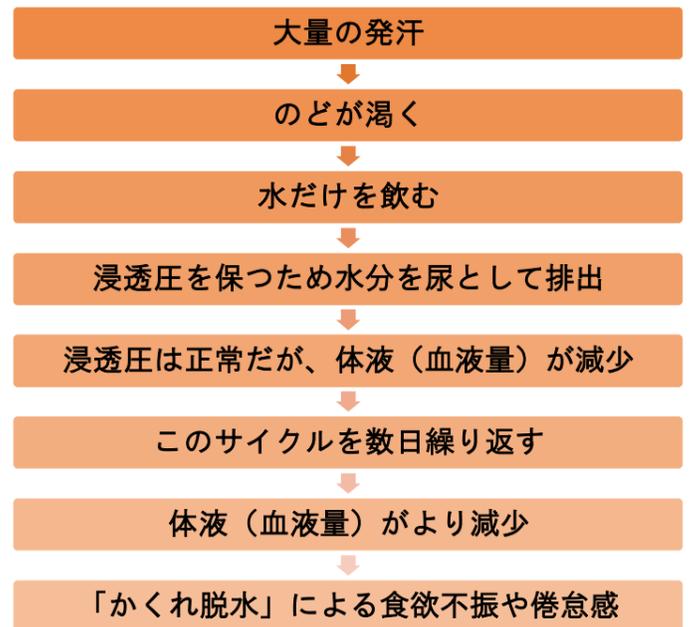
「かくれ脱水」のメカニズムは、右の図のとおりです。大量の汗をかくと、当然のどは渴きます。そこで水だけを大量に飲むと、体液の浸透圧が本来あるべきレベルより下がってしまうため、体の浸透圧を元に戻そうとして、水分を尿として排泄します。結果、浸透圧は正常でのどの渴きは止まっているのに、体液（血液量）が減少してしまうということが起こります。こうしたサイクルを数回繰り返すと、体液（血液量）は日々減少し、熱中症にかかりやすくなってしまいます。

「何となくだるい」「疲れがとれない」「食欲がない」などは、「かくれ脱水」のサインです。たくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクをこまめに飲みましょう。そして、給食の牛乳やみそ汁も残さず飲んで、水分を補給しましょう。

熱中しょうに  
気をつけよう



### 「かくれ脱水」のメカニズム



## おうちで給食を作ってみませんか？

学校給食で提供し、子どもたちに好評だった献立を紹介します。ぜひおうちでも作ってみてください！

### かぼちゃドーナツ



#### 材料（1人分）

- ・かぼちゃ 15グラム
- ・蒸しパンミックス粉 15グラム
- ・バター 1グラム
- ・牛乳 6グラム

※牛乳の量はかぼちゃの水分を見ながら調整してください。

#### 作り方

- ① かぼちゃを茹でて（または電子レンジで加熱して）つぶす。
- ② ミックス粉にバターと牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ②につぶしたかぼちゃを混ぜる。
- ④ スプーンで成形し、150℃に熱した油で揚げる。

※皮がついたままのかぼちゃでもおいしく作れます！

