

7がつよていにこんだてひょう

瀬戸内町立学校給食センター

☆給食を食べる時の約束☆

○よくかんで食べましょう。

○ひとくちの量(大きさ)を考えて食べましょう。

○あわてず、ゆっくり食べましょう。

※うずら卵など丸い形や大きな食材は、はしやスプーンで切ってから食べます。また、パンなどは、大きいまま口に入れずに、手で小さくちぎって食べます。

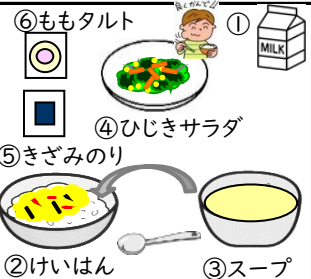
※給食センターで使用するウイナー・ベーコン・マヨネーズは卵・乳不使用です。

※都合により、献立を変更することもあります。御了承ください。



令和8年7月

日(曜)		1(水)		2(木)		3(金)			
献立名	1群	7月は、8日を「かみかみメニューの日」として、かみごたえのある献立が登場します。他にもあるので、一口30回意識して、よくかんでいただきます！		⑤ひじきのり ④キャベツのこんぶあえ ②ごはん ③しぶりのそばろに		⑤ぶどうゼリー ④ホイコーロー ②むぎごはん ③ワンタンスープ ②ごはん ③なべらのみそしる			
	2群								
	3群								
	4群								
エネルギー(kcal)		小 617 中 808		小 616 中 800		小 611 中 805			
たんぱく質(g)		27.1 34.7		25.1 32.1		27.8 35.6			
1群		③しまぶた ④しおこんぶ		③ミートボール(とりにく・ぶたにく)		③しまぶた ④しお			
2群		①ぎゅうにゅう ⑤ひじきのり(ひじき・のり・にぼし)		①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③わかめ			
3群		③④にんじん		③④にんじん ③こまつな ④ピーマン		③④にんじん ④ピーマン			
4群		③しぶり ④しいたけ ⑤えだまめ ⑥こんにゃく ⑦キャベツ ⑧きゅうり もやし		③きくらげ ④コーン もやし (たまねぎ) ⑤⑥たまねぎ ⑦キャベツ		③しぶり なべら(へちま) ④こんにゃく ⑤たまねぎ ⑥きゅうり			
5群		②こめ ③でんぷん ④さとう ⑤(さとう)		②こめ ③むぎ ④ワンタン ⑤ぶどうゼリー		②こめ ④でんぷん さとう			
6群		③あぶら		③④ごまあぶら		③④あぶら ④ごまあぶら			
一口メモ		しぶりとは「冬瓜」のことです。ケガの治りを早めたり、若々しい体を保つのに役立つビタミンCが多く含まれます。夏に収穫でき、冬まで保存できることが名前の由来ですが、夏野菜です。		食べ物は体の中でいろいろな働きをしています。1つの食べ物だけで全ての働きを補うことはできません。好き嫌いせず、できるだけ多くの種類の食品を食べることが大切です。		なべらとは「へちま」のことです。乾燥させてたわしのように使ったり、化粧水に使われることもあります。奄美では野菜として食べます。みそいためいたり、卵とじにしてもおいしいです。			
日(曜)		6(月)		7(火)		8(水)			
献立名	1群	今日の鶏肉は梅入りソースで味付けしています。梅をしそや塩で漬けた梅干しはクエン酸やリンゴ酸などを多く含み、疲れた時に食べると体がすっきりします。オクラは、夏バテを防ぐ栄養が多く、また、ネバネバ成分がおなかの調子を整えてくれる夏野菜です。		7月7日は七夕です。一年に一度だけ、七夕の夜に彦星と織姫が、天の川をはさんで会うというお話があります。天の川にちなんで、星空をイメージしたスープの登場です。夜は、星空をながめながら願い事をしてみませんか？		坦々うどんは、坦々麺のように、ピリッと辛い豚そぼろが入ったうどんです。また、今日は8日で「かみかみメニュー」として、こんにゃくと海藻の入ったサラダが登場します。一口30回よくかんでおいしくいただきます。		奄美ビビンバには、島豚やパパイヤといった瀬戸内町の食材が使われています。ごはんにかけて食べてください。かみごたえがありますので、よくかんでいただきます。	
	2群								
	3群								
	4群								
エネルギー(kcal)		小 639 中 841		小 615 中 779		小 555 中 727			
たんぱく質(g)		30.1 38.8		26.0 33.5		20.5 26.1			
1群		③あつあげ みそ ④とうにゅう		③しまぶた ④だいず		③つくね(とりにく・だいず)			
2群		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう ②わかめ		①ぎゅうにゅう ③わかめ			
3群		③かぼちゃ ④こねぎ		③チンゲンツアイ ④にんじん		③チンゲンツアイ ④にんじん			
4群		③たまねぎ ④なす ⑤しめじ		③たまねぎ ④たけのこ ⑤きくらげ ⑥ふかねぎ もやし		③たまねぎ ④キャベツ ⑤しいたけ ⑥パパイア			
5群		②こめ ④でんぷん ⑤さとう		②パン ③クイツティオ ④さとう ⑥ゼリー		②こめ ③うどん ④さとう			
6群		④あぶら ⑤ごま		③ごまあぶら ④あぶら		③あぶら ごま ④ごまあぶら			
一口メモ		今日の鶏肉は梅入りソースで味付けしています。梅をしそや塩で漬けた梅干しはクエン酸やリンゴ酸などを多く含み、疲れた時に食べると体がすっきりします。オクラは、夏バテを防ぐ栄養が多く、また、ネバネバ成分がおなかの調子を整えてくれる夏野菜です。		7月7日は七夕です。一年に一度だけ、七夕の夜に彦星と織姫が、天の川をはさんで会うというお話があります。天の川にちなんで、星空をイメージしたスープの登場です。夜は、星空をながめながら願い事をしてみませんか？		奄美ビビンバには、島豚やパパイヤといった瀬戸内町の食材が使われています。ごはんにかけて食べてください。かみごたえがありますので、よくかんでいただきます。			

日（曜）		13（月）		14（火）		15（水）		16（木）		17（金）	
献立名										がっき 1学期 しゅうぎょうしき 終業式 なつやすみ 	
		小 666 中 874		小 601 中 775		小 653 中 840		小 656 中 827			
エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		たんぱく質 (g)		たんぱく質 (g)		たんぱく質 (g)		たんぱく質 (g)	
につおなくなるにも体品とを		1群 ③しまぶた きんときまめ ひよこまめ		③だいず あつあげ みそ ④しいら		②とうにゅう ③しまぶた だいず ④シーチキン		②たまご ②③とりにく		「早寝・早起き・朝ごはん」 かい しよくじ たべ 3回の食事はしっかりと食べ げんき て元気にすごしましょう！	
		2群 ①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③こんぶ		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ④ひじき ⑤のり			
るる調お食も子もにに整体なえの		3群 ③かぼちゃ トマト ビーマン		③にんじん かぼちゃ こねぎ		②かぼちゃ ③にんじん ビーマン あかパプリカ トマト		②にんじん こねぎ ④あかパプリカ		「早寝・早起き・朝ごはん」 かい しよくじ たべ 3回の食事はしっかりと食べ げんき て元気にすごしましょう！	
		4群 ③たまねぎ なす ブロッコリー りんご ブルーン ④もも パイン みかん あまなつ やさいゼリー レモンゼリー		③なす こんにゃく ④うめ ⑤しまり きゅうり		③マッシュルーム きパプリカ ③④たまねぎ ④ゴーヤ(にがうり) きゅうり コーン ⑤みかんかじゅう		②しいたけ パパイア ④きゅうり コーン			
食とルお品も子もにに整体なえの		5群 ②こめ むぎ ④ナタデココ		②こめ もちきび ⑤さとう		②こむぎこ ③ペンネ ②④さとう		②こめ ②④さとう ⑥ももタルト		「早寝・早起き・朝ごはん」 かい しよくじ たべ 3回の食事はしっかりと食べ げんき て元気にすごしましょう！	
		6群 ③あぶら		④マヨネーズ ⑤ごま		③あぶら ④マヨネーズ		④アーモンド オリーブオイル			
一口メモ		夏野菜のカレーには、ビタミンAやCを多く含む野菜を使用しました。ズッキーニという夏野菜も入っています。体の抵抗力を高めたり、暑さのストレスから回復させる役割があります。おいしくいただきます。		かいのこ汁は、昔、白米が盆や正月などの特別食であった頃、ごちそうとして仏前に供えた白粥の添え物として出されたことから、「粥(かゆ)の子」がなまってこの名前がついたといわれています。お盆に食べられる鹿児島県の郷土料理です。		今日は、かぼちゃと豆乳を使った蒸しパンをセンターで700個作ります。また、ゴーヤは、ビタミンCが多く、疲れた体を元気にしてくれる野菜です。シーチキンと合わせてサラダにしました。ペンネは、赤・黄のパプリカと緑色のピーマンを使って、カラフルなソースにしました。今日は、かぼちゃやゴーヤ、パプリカ・ピーマン、トマトなど夏野菜をたっぷり使った献立です。		1学期の給食も今日が最後です。苦手な食べ物を残すのではなく、一口チャレンジしてみよう。2学期もみなさんがもりもり給食を食べて、元気にすごせることを願っています。		「早寝・早起き・朝ごはん」 かい しよくじ たべ 3回の食事はしっかりと食べ げんき て元気にすごしましょう！	

ちゅういほう ゴックントラブル 注意報!?

のどが乾いたとき何を飲みますか?

あまのもの
甘い飲み物、こんなところにご用心!

①あちやがよくて
たくさん飲めるけど...



冷たくすると甘さを感じにくくなるので、ジュースの糖分はとて多いのです。飲み過ぎは太り過ぎの原因になります。

②だいじな食事が
食べられなくなる!



ジュースの糖分はすぐに体に吸収されてしまいます。おなかがあかずに大事な食事をしっかりとれなくなりやすく、栄養に偏りが生じます。

③あばての原因にも
なってしまう!



こうして体の血液中の糖分が急に上下することをくり返していると、疲れやすくなり、夏ばてや不調の原因にもなります。

かんがのもののかた
考えよう! 飲み物、飲み方

スポーツドリンクは
上手に活用!



もともと激しい運動をした後などに汗で失われた水分やミネラルを速やかに補給する飲み物がスポーツドリンクです。糖分や塩分も多く、普段の生活での水分補給に飲む習慣をつけないように心がけましょう。

カフェイン注意!
エナジードリンク



カフェインが多く、その働きでちょっと元気になったような気がするだけのこと。飲みすぎはかえって不眠や疲労感、体の不調などを引き起こします。糖分も多く、決して好ましい飲み物とはいえません。

飲み方や飲むものも
よく考えながら



ペットボトルから直接飲むと、ジュースでは糖分のとりすぎに。コップで量を決めてから飲みましょう。普段は麦茶や水がベスト。レモンで香りをつけるのもいいですね。牛乳は食事全体の栄養のバランスを整えます。

がっこちゃんの食育掲示物

上手に水を飲もう

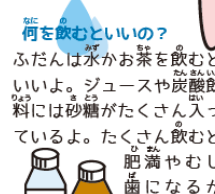
体の3分の2は水分でできてるよ。
水は体の中で大切な働きをしているよ。
上手に水分をとるようにしよう。

いつ飲むといいの? 上手な水分のとり方



起きた時、寝る前、お風呂に入るときに飲むといいよ。

何を飲むといいの?



ふだんは水かお茶を飲むといいよ。ジュースや炭酸飲料には砂糖がたくさん入っているよ。たくさん飲むと、腸や胃の働きが弱くなるから、水をたくさん飲もう。

どなんふうに
飲むといいの?



一度にたくさん飲まないで、こまめに少しずつ飲むといいよ。

のどがかわいたと感じる前に飲むようにしようね。



「学校の食事」学校食事研究会