

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



※「あか」は「おもに体をつくる食品」、「みどい」は「おもに体の調子を整える食品」、「き」は「おもにエネルギーになる食品」です。

※給食センターで使用するウインナー・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。



日 (曜)	3 (月)		4 (火)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		
献立名											
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	675	883	637	819	635	827	606	783	721	903	
たんぱく質 (g)	27.2	34.9	21.4	27.1	23.8	30.4	22.5	28.9	19.7	24.4	
あか	1群	③ミートボール ④まだい		③ミートボール うずらたまご		③とりにく とうふ ④しまぶた		②とりにく ③ベーコン たまご		②ベーコン ③とうふ	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ④わかめ		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう ③わかめ	
みどい	3群	③にんじん こねぎ ④ピーマン		③④にんじん ③ピーマン ④ほうれんそう		③④にんじん ③こねぎ ④にら		②③にんじん ②ピーマン ③ほうれんそう		②しそ ③にんじん オクラ こねぎ	
	4群	③たけのこ キャベツ しめじ ④パプリカ ③④たまねぎ		③たまねぎ たけのこ しいたけ ④もやし ⑤みかんかじゅう		③しぶり たまねぎ ④キャベツ きりぼしだいこん もやし はくさいキムチ ⑤マンゴー		②マッシュルーム コーン ②③たまねぎ ④すいか		②たくあん ③しぶり たまねぎ えのきたけ	
き	5群	②こめ ③はるさめ		②こめ むぎ ③じゃがいも		②こめ むぎ		②こめ ③パンこ		②こめ むぎ ④コロック ⑤ゼリー	
	6群	③あぶら ④マヨネーズ		③あぶら ④ごま ごまあぶら		③あぶら ごま ④ごまあぶら		②バター		③あぶら	
一口メモ	今日のマダイは、瀬戸内町で養殖されたものです。揚げた魚に、ピリ辛のケチャップソースをかけました。奄美大島の美味しい魚をしっかりと味わっていただきましょう。		甘酢煮にはピーマンが入っています。ピーマンはビタミンAが豊富で、かぜなどの病気にかかりにくくしたり、目のはたらきを助けたりします。からくないですが、「とうがらし」の一種です。		国産マンゴーの旬は6月～8月で、産地は宮崎、鹿児島、沖縄が有名です。低温で長く冷やすと味が落ちてしまうので、冷やして食べたい時は食べる直前に軽く冷やすのがおすすめです。		すいかの原産地は、南アメリカといわれます。水の少ない地域の貴重な水分補給源とされていたようです。真っ赤な赤い果肉は、リコピンという成分を含み、生活習慣病を防ぐ働きがあります。		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。		
日 (曜)	10 (月)		11 (火)		12 (水)		13 (木)		14 (金)		
献立名											
	小	中	小	中	小	中	小	中	小	中	
エネルギー (kcal)	650	837	692	903	657	864	651	854	614	795	
たんぱく質 (g)	26.3	32.5	27.7	34.9	35.0	44.9	21.2	27.3	28.2	36.2	
あか	1群	③とりにく たいす あつあげ ⑤なっとう		③ウインナー ④シーチキン		③しまぶた とうふ みそ ④かつお		③しまぶた きんときまめ		③とうふ たまご ④ぶたにく	
	2群	①ぎゅうにゅう		①ぎゅうにゅう ③チーズ ⑥ジョア		①ぎゅうにゅう ③わかめ		①ぎゅうにゅう ③チーズ		①ぎゅうにゅう	
みどい	3群	③かぼちゃ いんげん ③④にんじん		③にんじん ピーマン トマト		③④にんじん		③にんじん トマト		③にんじん にら こまつな ⑤ミニトマト	
	4群	③たまねぎ しいたけ ④とりにく ④しまうり キャベツ		③マッシュルーム キャベツ ③④たまねぎ ④ゴーヤ きゅうり コーン		③しぶり へちま こんにやく ④たまねぎ しまうり		③たまねぎ えだまめ フルーツ りんご ④もも パイン みかん あまなつ		③たまねぎ えのきたけ	
き	5群	②こめ		②パン ③スパゲティ ⑤ジャム		②こめ		②こめ むぎ ③じゃがいも ④ナタデココ		②こめ もちきび ④マーメレード ⑤ゼリー	
	6群	③あぶら		③オリーブオイル ④マヨネーズ		③あぶら		③あぶら		③あぶら	
一口メモ	島うりは5月中旬から7月中旬が旬で、酢の物・煮物・和え物・汁物などの調理法があります。水分が多く、ビタミンCやカリウムなどを含むので、熱中症対策としても食べることができます。		ゴーヤの特徴的な表面のイボイボは、その部分に水をたくわえて、雨の少ない時期でも育つように適応したといわれます。今日はシーチキンと合わせてサラダにしました。ビタミンCが豊富です。		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。みそいためにしたり、卵とじにしてもおいしいです。		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。		トマトの色はリコピンによってできています。ビタミン群をバランスよく含む、胃腸病や冷え性に効果があると言われています。また抗酸化作用は、老化の原因を抑制する働きがあると言われています。		

日 (曜)	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)
献立名	うみ 海の日	④しいらの うめマヨやき ⑤しまうりの むんじょ	⑤きざみのり ⑥もちアイス ④かいそうサラダ	がっき 1学期 しゅうぎょうしき 終業式
エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)		小 656 30.7	中 843 36.0	小 684 26.7
あか	1群	③だいす あぶらあげ みそ ④しいら	②たまご ②③とりにく ④ミックスビーンズ	
みどり	2群	①ぎゅうにゅう ③こんぶ	①ぎゅうにゅう ⑤のり ④かいそうミックス	
き	3群	③にんじん かぼちゃ オクラ こねぎ	②にんじん こねぎ	
	4群	③なす こんにやく ⑤しまうり きゃべつ コーン	②しいたけ パパイア ④きゅうり キャベツ コーン	
	5群	②こめ もちきび	②こめ ⑥もちアイス	
	6群	④マヨネーズ ⑤ごま		
一口メモ		かいのこ汁には大豆が入っています。大豆はたんぱく質や食物繊維、ビタミンを含み、総合栄養食といえます。しかし最近はこの豆類を食べる機会が減ってきているので、積極的に食べてほしいです。	1学期の給食も今日が最後です。苦手な食べ物をすぐ残すのではなく、一口ずつ食べる努力を忘れないでください。2学期もみなさんがもりもり給食を食べてくれることを願っています。	なつやすみ  なつ 夏バテしないように  しょくじは しっかりたべようね

日 (曜)

献立名

エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)

あか

みどり

き

一口メモ

スポーツ時の 熱中症を防ごう!

その症状、熱中症かも…



てあし ふつせん
手足や腹筋にけいれん
あし きんにく
(足がつるなど)や筋肉
つら 痛みが起こる



ぜんしん
全身のだるさやめまい、
はきげ と すつう
吐き気、おう吐、頭痛
などが起こる



みやく はや
脈が早くなったり、
かお あお
顔が青ざめる



あし
足がもたつく、ふらつく、
とつぜんすわ こ たる
突然座り込む、立ち上が
れないなど

「のどが渇く前に飲む」 こまめな水分補給を心がける!

ふだんは…



みず 水
むぎちか 麦茶

あせ
汗をたくさんかいたとき

スポーツドリンク
経口補水液



食べ物のからも



ごはん 汁物
とうがん きゅうり
トマト なす
すいか もも