



こんだてよていひょう

献立目標

夏野菜で元気に過ごそう

平成29年7月

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ	栄養価			
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g		
3 (月)	いかてんぷら ほうれんそうのごまあえ ウエハース	牛乳、いか とりにく あぶらあげ	うどん こめあぶら ウエハース	にんじん、ふき、わらび ぜんまい、ほししいたけ ねぎ、ほうれんそう もやし	・ウエハースはチョコ味 です。	小 615 中 723	26.8 30.8		
4 (火)	ぶたにくのしょうがやき はなやさいサラダ こまつなのみそしる	牛乳、ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん	ブロッコリー、カリフラワー こまつな、だいこん、ねぎ	・花野菜とは花のつぼ みを食べるブロッコリー とカリフラワーのことで す。	小 597 中 738	22.3 26.7		
5 (水)	あかうおのしおやき きんぴらごぼう とうふとわかめのみそしる	牛乳、さんま ちくわ、ごま あぶらあげ、とうふ みそ、わかめ	ごはん こんにやく こめあぶら	ごぼう、にんじん ふき、ねぎ、ごぼう	・ごぼうは青森県産で す。 ・とうふは地元で作られ たものです。	小 565 中 696	26.8 31.6		
6 (木)	ごもくたまごやき ちくぜんに もやしのみそしる	牛乳、たまご とりにく こうやどうふ みそ	ごはん こんにやく こめあぶら	たけのこ、にんじん、ごぼう れんこん、ちくわ、もやし しめじ、ねぎ	・ちくぜん(筑前)は昔の 地名で福岡県北部のこ とです。別名がめ煮とも よばれています。	小 605 中 745	27.7 32.8		
7 (金)	チキンチーズやき だいこんサラダ はるさめスープ たなばたデザート(ゼリー)	牛乳、わかめ とりにく、ベーコン ツナ、チーズ	ごはん ゼリー	だいこん、にんじん たけのこ、チンゲンサイ ねぎ	・7月7日は七夕です。 七夕デザート(ゼリー) がつきます。	小 635 中 771	25.3 28.4		
10 (月)	しゅうまい チンジャオロースー わかめスープ	牛乳、しゅうまい ぶたにく わかめ、なると	ごはん こめあぶら	たけのこ、ピーマン はくさい、しめじ	・しゅうまいはひとり2コ です。	小 670 中 787	25.7 29.0		
11 (火)	ポークウインナー コールスローサラダ ブラウンシチュー	ポークウインナー ぶたにく 生クリーム	パン じゃがいも オリーブオイル	キャベツ、アスパラ にんじん たまねぎ りんごジュース	・パンにウインナーをは さんで食べることができ ます。	小 656 中 881	20.1 26.9		
12 (水)	チキンみそカツ ポイルキャベツ ミニトマト だいこんのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら	キャベツ、きゅうり だいこん、ごぼう にんじん、ミニトマト ねぎ	・卓上ソースがつきま す。 ・ミニトマトはひとり2コ です。	小 621 中 742	23.0 25.3		
13 (木)	さばのみそに ひじきのために なめこじる	牛乳、さば ひじき、だいず ちくわ、とうふ みそ	ごはん こんにやく	にんじん だいこん なめこ、ねぎ	・さばは八戸港でとれた ものです。	小 646 中 789	27.4 30.4		
14 (金)	トマトオムレツ ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳、たまご ベーコン	ごはん マヨネーズ	トマト、きゅうり チンゲンサイ、ごぼう にんじん	・ごぼうは青森県産で す。	小 609 中 772	17.7 21.4		
18 (火)	とりにくのてりやき きりぼしだいこんのいりに はくさいのみそしる	牛乳、とりにく えだまめ あぶらあげ みそ	ごはん こんにやく こめあぶら	だいこん、にんじん はくさい ねぎ、えのきたけ	・きりぼしだいこんは宮 崎県産です。	小 563 中 697	21.3 25.1		
19 (水)	さんまたつたあげ かばやきのたれ いそかあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さんま のり、あぶらあげ みそ	ごはん こめあぶら じゃがいも	キャベツ、ほうれんそう にんじん、たまねぎ	・かばやきのたれは、さん またつたあげにかけ て食べます。	小 676 中 796	22.5 24.6		
20 (木)	チキン カレー	牛乳 とりにく だっしふんにゆう	ごはん バター、オリーブオイル じゃがいも	にんじん、しょうが、 たまねぎ、にんにく トマト、りんご ふくじんづけ、メロン	・メロンは青森県産のア ムサンメロンです。 	小 777 中 907	22.5 26.0		
21 (金)	ウインナーたまごまき くきわかめのために キャベツのみそしる	牛乳、ウインナー たまご、わかめ さつまあげ、あぶらあげ みそ	ごはん こんにやく こめあぶら	にんじん、キャベツ ぶなしめじ、ねぎ	 いただきます 感謝の気持ちを わすれずに	小 567 中 685	21.9 25.9		
※材料の都合により献立が変更することがあります。御了承ください。						栄養価平均	小学校 中学校	629 766	23.6 27.5

給食費振替日のお知らせ 5月分給食費は6月30日(金)引落です。指定口座の残高不足がないよう、御確認をお願いいたします。

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう

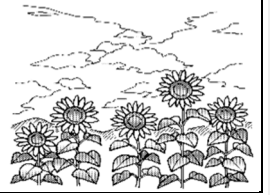
夏が旬の野菜といえばトマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、にがうりなどたくさんあります。夏の日差しを浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富です。また、トマト、きゅうり、なすなどには、からだを冷やす効果があり、水分補給にもなったりします。おいしい夏野菜をたくさん食べて夏を元気に過ごしましょう。





ぱくぱく

2017年7月号
田舎館村
学校給食センター



急に暑くなるこの時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症に特に注意が必要です。涼しい服装やエアコンの利用など暑さの対策に加え、こまめな水分補給がとても大切になります。日頃から朝・昼・夕と3回の食事をしっかりと食べ、適度な運動で汗をかく習慣を身につけるなど、暑さに負けない体をつくりましょう。

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防と すいぶんほきゅう 水分補給 を考えよう

暑さに体を慣らすために

体が暑さに慣れ、抵抗力を身につけるまで1週間程度必要になります。その期間は次のことに気を付けましょう。

- 軽めの運動から始めて、だんだんと強度を上げていく。
- 服装は吸水性、速乾性のあるもので軽装を心がける。
- 汗で失った水分や塩分の補給をきちんと行う。

水分補給をする時は

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分補給することが大切です。

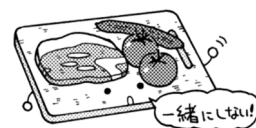
- 水や麦茶などの糖分が少ないものがおすすめです。
- たくさん運動をして汗をかく人は塩分・糖分を含んだものをとることもよいですが、とり過ぎはむし歯や肥満につながる恐れがあるので注意が必要です。
- 一度にたくさん水分をとると消化器官に負担をかけます。コップ一杯ほどをこまめに飲むとよいでしょう。

生肉や加熱不十分な肉に注意しましょう

これからの季節、外でバーベキューをする機会が増えるかもしれません。そういった時に、加熱が十分でない肉を食べることで、下痢・おう吐・血便・発熱・腹痛等の食中毒症状が起きる危険性が高くなります。加熱を十分にして食べることが食中毒予防につながります。

食中毒予防の3原則

菌をつけない



まな板は、野菜・肉・魚などで使い分ける

菌をふやさない



食材を購入後はすぐに冷蔵庫・冷凍庫で保管する

菌をやっつける



加熱を十分に

ペットボトル症候群

知っていますか？



のどが乾く度に甘いジュースや炭酸飲料などを飲み続けていると急性の糖尿病の一種である「ペットボトル症候群」になってしまうことがあります。スポーツ飲料にも、糖分が入っているので、普段の水分補給には水かお茶を飲みましょう。