



令和5年度7月

# こんだてカレンダー

安曇野市南部学校給食センター

主菜 副菜 汁もの・その他	材料 と はたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより
	おもに からだの そしきをつくる		おもに からだの ちよしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群				
	たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	炭水化物	脂質	食塩相当量 g			
3月 ごはん	鶏肉のおいだれ焼き おかかチーズあえ じゃがいもと油揚げのみそ汁	鶏肉 糸揚げ 油揚げ みそ	牛乳 チーズ	チンゲン菜 小松菜	りんご キャベツ きゅうり しめじ 白菜 長ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	小 592 28.8 24.5 2.5	中 740 35.4 29.3 3.1	三郷小 5年2.4.5組 欠食	<b>今月の給食費 口座引落日</b> ご協力を お願い します  <b>31日(月)</b>
4火 黒糖パン	パンネのクリーム煮 ツナコーンサラダ 白菜とベーコンのスープ	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 生クリーム	ほうれん草 人参	たまねぎ セロリー マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ 白菜	黒糖パン 米粉 パンネ	小 597 34.5 22.1 3.2	中 744 43.0 26.7 4.4	三郷小 5年欠食 三郷中 1.2年欠食	
5水 ごはん	ほきのみそマヨ焼き 磯香あえ かぼちゃだんご汁	ホキ みそ 豚肉	牛乳 ぎざみのり	人参	白菜 もやし 枝豆 大根 ごぼう 長ねぎ	ごはん さとう こんにやく かぼちゃいもち	小 570 25.8 16.7 2.5	中 711 31.9 19.3 3.1	三郷小 5年欠食 三郷中 1.2年欠食	 <b>「調理員さん おすすめ料理」</b> 調理員さんがみなさんに食 べてほしい料理や考案した おすすめメニューを今月か ら取り入れていきます。 第1弾は「七夕にちなんだ 料理」です。 ☆印…「調理員さん おすすめ料理」
6木 梅菜めし	メンチカツ ☆ キラキラ餅(みかん大福) 羽衣こんにやくサラダ ☆ 織姫と彦星のそうめん汁 ☆	メンチカツ ハム 鶏肉 魚めんと	牛乳	人参 オクラ 大根葉 広島菜 京菜	梅 紫キャベツ きゅうり えのき たまねぎ	ごはん こんにやく さとう みかん大福	小 658 23.7 21.7 3.5	中 821 29.5 26.5 4.6	三郷小 5年1.3組 欠食 七夕献立	
7金 ごはん (風さやか)	焼肉どんぶりの具 ほたてと大根のサラダ もすくのみそ汁	豚肉 みそ ほたて 豆腐	牛乳 もすく	人参	たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり えのき 白菜	ごはん さとう	小 570 28.1 20.3 2.2	中 710 34.5 24.0 2.9	豊科南小 6年欠食 豊科南中 1年欠食	
10月 ごはん	銀ひらすの西京みそ漬け焼き きんぴらごぼう 和風わんたん汁 メロン	銀ひらす さつまいも 豚ひき肉	牛乳	人参 いんげん きぬさや	ごぼう しいたけ もやし たまねぎ たけのこ メロン	ごはん こんにやく さとう わんたん	小 585 28.9 16.0 2.3	中 734 35.7 18.3 2.8	三郷小5年 2.4.5組欠食	◇ 献立は都合により 変更することが あります。 ◇ 主食の種類は、 そば粉の取り扱いが ある工場 製造して います。 
11火 チャーハン	焼きぎょうざ(小2こ:中3こ) 春雨サラダ たまごスープ	焼豚 ぎょうざ なると 豆腐 液卵	牛乳	赤ハブリカ 人参 チンゲン菜 いんげん	とうもろこし きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ	ごはん マロニー さとう でんぷん	小 564 23.4 18.8 3.0	中 720 29.0 23.2 4.1	三郷小 5年欠食 豊科南中 2年欠食	
12水 ピタパン	わさびコロッケ トマトサラダ ボークビーンズ	豚肉 大豆 青大豆	牛乳 チーズ	トマト 人参	キャベツ きゅうり 紫たまねぎ たまねぎ	ピタパン わさびコロッケ じゃがいも さとう	小 610 26.9 25.4 3.0	中 765 33.4 30.9 3.8	三郷小 5.6年欠食 豊科南中 2年欠食	<b>「先生の おすすめ給食」</b> 先生方から募集したおす すすめメニューも今月から取り 入れていきます。 どんなメニューがでてる か、お楽しみに！ ★印…「先生の おすすめ給食」
13木 ごはん	鶏肉のスタミナ焼き いんげんのごまあえ 厚揚げと小松菜のみそ汁 冷凍みかん	鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 いんげん 小松菜	白菜 えのき たまねぎ 長ねぎ 冷凍みかん	ごはん さとう	小 612 27.1 23.0 1.8	中 756 33.2 27.4 2.3	三郷小 5年1.3組 欠食 豊科南中 2年欠食	
14金 ごはん	とびうおの夏野菜マリネ 海藻サラダ とりだんご汁	とびうお ハム とりだんご なると	牛乳 海藻	赤ハブリカ 人参 チンゲン菜	たまねぎ 黄ハブリカ 大根 きゅうり とうもろこし ごぼう 白菜	ごはん でんぷん 米粉 さとう	小 625 30.6 20.5 2.7	中 776 36.8 24.2 3.4	<b>安曇野市HP 「南部給食センター」 をご覧ください</b> 毎月の献立表、安曇野の 日、行事食の様子などを 掲載しています。 「南部学校給食センター」 で検索してください。	
18火 丸パン	ポテトチーズオムレツ ラタトゥイユ★ かぼちゃのクリームスープ	ポテトチーズオムレツ ウィンナー 鶏肉	牛乳	トマト 赤ハブリカ かぼちゃ チンゲン菜	たまねぎ なす ズッキーニ 黄ハブリカ	丸パン 米粉	小 648 27.9 23.2 3.0	中 807 34.3 27.7 3.9		

	主食	牛乳	主菜 副菜 汁もの・その他	材料 とはたらき						エネルギー kcal		欠食 お知らせ	給食センターより	
				おもにからだの そしきをつくる		おもにからだの ちょうしを ととのえる		おもに エネルギーになる		たんぱく質 g	脂質 g			
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物	5群 炭水化物	6群 脂質	食塩相当量 g				
19 水	みと 太うどん		いかリング揚げ(2こ) 梅ドレサラダ すきやき汁	いか 鶏ささみ 牛肉 豚肉 焼き豆腐	牛乳 ひじき	みつば 人参	キャベツ 梅 たまねぎ えのき 長ねぎ	太うどん でんぷん 米粉 しらたき さとう		油	小 636 32.0 23.9 2.5	中 819 40.0 29.0 3.3	土用の丑の日 献立	今年の土用の丑の日は7月30日です。この日に「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないといわれています。
20 木	ごはん しぜんさいばいまい (自然栽培米)		ツナブロッコリーサラダ すいか 安曇野豚の夏野菜カレー★	ツナ 豚肉	牛乳	ブロッコリー 人参 かぼちゃ トマト	きゅうり すいか たまねぎ スッキーニ なす	ごはん さとう		油	小 624 23.1 19.9 2.1	中 762 27.7 23.4 2.6	安曇野の日	1年に1回のお楽しみの「すいか」1玉を48人分にカットしています。真ん中の甘い部分がみなさんにいっしょに切っています。
21 金	ごはん		手作りハンバーグ ポテトサラダ&小袋ノイック マヨネーズ わかめのみそ汁	豚ひき肉 豆乳 ごうや豆腐 みそ 大豆	牛乳 わかめ	人参	たまねぎ とうもろこし 大根 えのき 白菜	きゅうり ごは ん さ と う じ ゃ が い も		ノイック マヨネーズ	小 704 32.5 31.8 2.2	中 857 40.0 36.9 2.8	豊科南小欠食 三郷中2年生が考えた献立	

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バてが心配です。熱中症や夏バての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。



## 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。



## のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

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。



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。

## 熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?



普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがすすめられています。

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1～2g
- ・砂糖 40～80g
- ・レモン汁 適量



すべての材料を混ぜてつくりましょう。

### 「手作りスポーツドリンク」の作り方

汗をたくさんかくような激しいスポーツをする人におすすめ!