

今月の給食目標



バランスの良い食事を取り、しょうぶな体づくりをしよう

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Milk, Side Dish, Energy, Protein, Fat, Salt, and various nutrients. It lists 15 days of school lunches with detailed ingredients and nutritional information.

19	火	冷やし 締うどん	牛乳	◇ サラダうどんの具 ◇めんつゆ(小袋) ◇ ちくわ磯辺天ぷら 2c ◇ ベーコンポテト ◇ミニトマト	小中	572 704	20.6 24.3	27.0 32.9	2.9 3.8	ちくわいそべ てんぷら たまご かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト パセリ	もやし きゅうり キャベツ	うどん じゃがいも	ひまわりゆ ごま	★安曇野の日(20日)★ 安曇野でとれた食材をたくさん 使った献立です。今回のお米は、 農薬や有機肥料を使わない自然栽培 で育てたお米です。安曇野の土 と水、太陽で育った地元の農産物 をあじわって食べましょう。	
20	水	ごはん (特別栽培米)	牛乳	◇ 安曇野夏野菜カレー ◇ 糸寒天サラダ ◇ メロン	小中	593 748	20.0 24.3	20.0 23.9	2.3 2.9	ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり にんにく しょうが たまねぎ なす	メロン とうもろこし	こめ さとう	ごま ごまあぶら ひまわりゆ	西中2年欠食
21	木	ごはん (スタミナ豚丼)	牛乳	◇ スタミナ豚丼の具 ◇ 梅香あえ ◇ 白菜のみそ汁	小中	555 701	23.3 28.8	19.4 23.6	2.1 2.9	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	にんにく たまねぎ しょうが ごぼう キャベツ ねぎ	きゅうり うめ だいこん はくさい	こめ こんにやく さとう	ひまわりゆ ごま	★土用の丑の日献立(21日)★ 今年の土用の丑の日は7月23日です。 この日に“う”のつく食べもの を食べると夏バテしないといわ れています。
22	金	菜飯	牛乳	◇ たらこチキン ◇刻みのり(小袋) ◇ 水菜のあえもの ◇ わかめスープ	小中	563 709	32.1 40.9	16.1 18.7	3.3 4.0	とりにく かまぼこ たらこ	ぎゅうにゅう のり わかめ	みずな にんじん ちんげんさい	きゅうり もやし ねぎ えのきだけ たまねぎ えだまめ	こめ さとう	ノンエッグマ ヨネース	北小欠食 西小欠食 西中1年欠食	うのつく食べ物 うり うどん 梅干し うなぎ

※都合により献立が変更になる場合があります。  
 ※主食のパン製造工場では、同一製造ラインで卵を含む製品を生産しています。  
 ※主食の麺製造工場では、同一製造ラインでそばを含む製品を生産しています。  
 ※アレルギー等により明細献立、食品の成分配合表が必要な場合はセンターまで連絡してください。

7日 七夕献立  
 13日 郷土料理(沖縄県)  
 15日 穂高東中学校家庭科献立  
 20日 安曇野の日  
 21日 土用の丑の日献立



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので熱中症に気をつけましょう。子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が未熟なため、脱水になりやすいといわれています。熱中症予防には、適切な水分補給を行うことが大切です。



### 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。

### 飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華	
トマト	きゅうり	なす	スイカ

〈材料〉

- ・水 1L
- ・塩 1~2g
- ・砂糖 30~50g
- ・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、はげしいスポーツをする人におすすめ！市販のドリンクに比べ甘さ控えめ、材料費も安価でお得です。