



# 7がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



2023. 7 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					あか	きいろ	みどり
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
3	げつ	ごはん		わかめスープ にくだんご なむる	牛乳 とうふ かまぼこ ツナ とり肉 ぶた肉 わかめ	こめ 麦 さとう ごまあぶら ごま パン粉 でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし れんこん
天草宝島デー「とうがん」							
4	か	ごはん		とうがんけんちんじる はるまき かいそうさらだ	牛乳 とり肉 厚揚げ ちくわ ぶた肉 ちりめん 昆布 わかめ ぶりのり とさかのり まぶのり にぼしだし	こめ 麦 じゃがいも こんにやく あぶら 小麦粉 ショートニング はるさめ でんぷん 米粉	とうがんにんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり 青じそ たまねぎ しょうが
七夕献立							
5	すい	まるばん		ひらめんすーぶ ほしがたはんぱーくそーすかけ おほしさまさらだ・たなばたぜりー	牛乳 ぶた肉 ツナ ひじき とり肉 チーズ	丸パン パンこ 平めんビーフン あぶら さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんにく トマト しょうが ぶどう
天草宝島デー「かぼちゃ」							
6	もく	ごはん		かぼちゃととうふのみそじる いわしうめに かわりあえ	牛乳 あげ とうふ いわし わかめ (にぼしだし)	こめ 麦 さとう でんぷん ごま みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ なす えのきだけ だいこん れんこん なたまため きゅうり キャベツ しそ うめ しょうが
7	きん	ごはん		ちくぜんに にんじんしゅうまい こんぶあえ	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 絹あげ 魚すり身 こんぶ	こめ 麦 さともいも こんにやく さとう ごまあぶら でんぷん 小麦粉	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり
10	げつ	ごはん		はやししちゅー ちきんなげつと ほうれんそうさらだ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ 麦 じゃがいも あぶら ハヤシルー パン粉 コーンスターチ 小麦粉 コーングリッツ	たまねぎ にんじん ほうれん草 マッシュルーム きゅうり えだまめ にんにく しょうが パイナップル レモン
11	か	ごはん		わんだんすーぶ いわしとおにくのはんぱーく わかめのごますあえ	牛乳 かまぼこ いわし ぶた肉 とり肉 ひじき わかめ	こめ 麦 ワンタン ごまあぶら すりごま さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ きゅうり もやし しょうが
12	すい	こめごはん		こんそめすーぶ かぼちゃふらい えだまめさらだ	牛乳 ウィナー ツナ ぶた肉	米粉パン じゃがいも マカロニ あぶら パン粉 でんぷん 小麦粉 さとう	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン えだまめ かぼちゃ ブルーン レモン
13	もく	ごはん		まーぼーなす ぎょうざ ちゅうかあえ	牛乳 絹あげ ぶた肉 だいず とり肉	こめ 麦 さとう でんぷん ごまあぶら 赤みそ みそ 小麦粉	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ もやし 赤ピーマン しいたけ きゅうり にんにく しょうが
ジュースの日							
14	きん	しそごはん		とりじゃが ごまじゃこあえ じゅーしー	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 絹あげ ちりめん	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	しそ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり しょうが ジュースー
JA果実連様からいただきました							
18	か	ぶちまるごはん		ごもくじる さばのしおこうじやき ごぼうのきんぴら	牛乳 とり肉 厚揚げ にぼし さば 天ぷら (にぼしだし)	こめ ぶちまる麦 こんにやく じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	しめじ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ
ふるさとくまさんでー 水俣・芦北の味							
19	すい	ミルクパン		にくだんごすーぶ たちうおふらい さらたまさらだ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たちうお 大豆粉	ミルクパン 春雨 あぶら パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 ショートニング	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり もやし
20	もく	ごはん		なつやさいかれー ほうれんそうおむれつ ふる一つかくてる	牛乳 ぶた肉 豆乳 卵 スキムミルク	こめ 麦 じゃがいも あぶら カレールー 砂糖 でんぷん	たまねぎ かぼちゃ なす ほうれんそう にんじん えだまめ トマト もも パイナップル りんご ぶどう みかん

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## ◎水分補給のポイント

暑い夏は特に、熱中症予防のためにも、水分補給が大切です。それでは、どんなふうに水分補給すればよいのか、考えてみましょう。

いつ？

水分は、のどがかわいたと感じる前に、こまめに、コップ1ばい程度とることが大切です。特に、朝起きたときや、お風呂に入る前後など、意識して水分補給をしましょう。また運動するときには、運動する前後はもちろん、運動中もこまめに水分をとりましょう。のどがかわいてから、がぶ飲みするのはやめましょう。



何を？

基本的に水やお茶など、甘くない飲み物を飲むようにしましょう。炭酸飲料などの甘い飲み物を飲みすぎると、肥満や糖尿病、むし歯の原因になります。また、おなかがいっぱいになり、食事が食べられなくなると、夏バテの原因にもなります。冷たい飲み物のとりすぎにも注意しましょう。



## 7月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



運動などで大量に汗をかいたら？

運動などをして汗をたくさんかいたときや、熱中症が疑われるときは、汗によって減った体重の7～8割程度の水分補給に加えて、塩分もとる必要があります。経口補水液（水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの）やスポーツドリンクを利用したり、梅干し、塩あめなどを一緒に補給しましょう。