

# 2024ねん7がつ きゅうしよくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



月	火	水	木	金
1	2	3	4 ◎いがスマイル給食◎	5 セタこんだて
牛乳 (ミンチ キャベツ チーズ) ごはん→キャベツ→ミンチ→チーズのじゅんにかけよう! タコライス もずくスープ エネルギー たんぱくしつ しつ 598 kcal 24.4 g 19.9 g	牛乳 すもも モロヘイヤのおかか和え 鶏そぼろごはん 豆腐のみそ汁 エネルギー たんぱくしつ しつ 613 kcal 26.5 g 17.6 g	牛乳 粉ふき芋 鮭の菜の花オイル焼き ミルクパン 野菜スープ エネルギー たんぱくしつ しつ 590 kcal 28.5 g 20.9 g	牛乳 小松菜とキャベツの磯辺和え 小魚ふりかけ 白ごはん 肉じゃがのうま煮 エネルギー たんぱくしつ しつ 589 kcal 24.7 g 13.9 g	牛乳 オクラときゅうりの甘酢和え 鯖の七味焼き 麦ごはん セタそうめん汁 エネルギー たんぱくしつ しつ 596 kcal 24.9 g 18.0 g
あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ とうふ もずく き こめ おおむぎ あぶら ぎとう ごまあぶら みどり セロリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトみずら キャベツ ねぎ	あか きゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ き こめ おおむぎ あぶら ぎとう ぎとう みどり しょうが たけのこ モロヘイヤ もやし たまねぎ ねぎ すもも	あか きゅうにゅう さけ ベーコン ぶたにく き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なのはなあぶら じゃがいも みどり にんじん たまねぎ キャベツ	あか きゅうにゅう きゅうにく のり ちりめんじゃこ かつおぶし き こめ あぶら じゃがいも こんにやく ぎとう みどり ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ	あか きゅうにゅう ぎば き こめ おおむぎ ごま ぎとう ごまあぶら そうめん みどり オクラ にんじん きゅうり だいこん ねぎ
8	9	10 ◎いがスマイル給食◎	11	12
牛乳 切干大根とツナのサラダ 麦ごはん マーボー茄子 エネルギー たんぱくしつ しつ 626 kcal 20.3 g 20.2 g	牛乳 キャベツときゅうりの漬物 わかさぎの揚げがらめ 麦ごはん じゃがいものみそ汁 エネルギー たんぱくしつ しつ 550 kcal 19.9 g 13.6 g	牛乳 アスパラサラダ 黒糖パン 米粉のクリームコンソープ エネルギー たんぱくしつ しつ 562 kcal 20.9 g 17.1 g	牛乳 ほうれんそうのごま和え しいらのフライ ソース 白ごはん ひじき豆 エネルギー たんぱくしつ しつ 674 kcal 30.4 g 21.5 g	牛乳 ゆでとうもろこし 厚揚げのカレーあんかけ 麦ごはん 五目きんぴら エネルギー たんぱくしつ しつ 635 kcal 22.4 g 20.2 g
あか きゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ き こめ おおむぎ あぶら ラード ぎとう はるさめ ごまあぶら ごま なす にんにく しょうが ねぎ みどり きりぼしだいこん きゅうり にんじん	あか きゅうにゅう わかさぎ みそ き こめ おおむぎ てんぷん あぶら ぎとう ごま じゃがいも みどり キャベツ きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ねぎ	あか きゅうにゅう ベーコン どうにゅう なまクリーム き こくどうパン あぶら こめこ パター ぎとう みどり セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ アスパラガス	あか きゅうにゅう しら だいたず ひじき あぶらあげ き こめ こむぎこ てんぷん あぶら パンこ ごま こんにやく ぎとう みどり ほうれんそう キャベツ ごぼう にんじん	あか きゅうにゅう あつあげ き こめ おおむぎ あぶら ぎとう てんぷん こんにやく ごまあぶら ごま にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ しょうが ねぎ どうもろこし ごぼう
ひづけ	16	17	18	いろ
その日のメニュー (もりつけ図)	牛乳 ピリ辛きゅうり 鶏肉の塩から揚げ(2こ) 麦ごはん 中華豆腐スープ エネルギー たんぱくしつ しつ 643 kcal 24.3 g 24.2 g	牛乳 ツナと大葉の和風スパゲティ りんごジャム きざみのり 減量コッペパン ピーンズサラダ エネルギー たんぱくしつ しつ 614 kcal 24.2 g 20.0 g	牛乳 和風サラダ ごはんにかけてたべよう! 夏野菜のカレーライス エネルギー たんぱくしつ しつ 628 kcal 20.2 g 19.8 g	みどり おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン みどり おおきなおさら ・パン ・カレーライス、チャーハン オレ ちいさなおわん ・みそ汁、スープ ・のもの、サラダ ジ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、やさやかな ・あえもの、サラダ、くだもの
あか 血や肉、骨になる食品 き 熱や力のもとになる食品 みどり からだの調子をとのえる食品	あか きゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ き こめ おおむぎ ごまあぶら てんぷん あぶら ぎとう みどり しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ ちんげんさい	あか きゅうにゅう ツナ のり だいたず き コッペパン あぶら オリーブゆ スパゲティ ぎとう みどり にんにく にんじん たまねぎ しめじ あおじそ キャベツ りんごジャム	あか きゅうにゅう わかめ き こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パター こんにやく ぎとう ごまあぶら ごま みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん なす トマト きゅうり コーン	

## 熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



熱中症は、いつでも、どこでも、だれでも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調をととのえ、こまめな水分補給を心がけましょう。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝、早起きをし、かならず朝ごはんを食べましょう。

### 水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤いたと感じる前に飲む

コップ1杯程度をこまめに飲む

汗をたくさんかいたときには塩分も一緒にとる

<https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/>

伊賀市教育委員会のホームページにて、献立表を公開しています。  
「献立詳細」をみると、それぞれの料理に使う材料がわかります。ご活用ください。

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起す危険性があります。口をつけたり早めに飲み切りましょう。

水筒は、パッキン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかりと乾かしましょう。

※献立は、中学年(3・4年生)のエネルギー量を掲載しています。 ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。