

# 7月給食献立表

令和元年6月28日(金)京丹後市立丹後中学校

## 今月使用する京丹後市産の食材

## 今月の給食目標

### 夏の食生活について考えよう

今年も暑い夏がやってくるのでしょうか。夏の野菜には水分が多く含まれています。野菜をしっかりと、熱中症対策をしましょう。  
また、砂糖がたくさん入っているジュースではなくお茶で水分補給をしましょう。

ご飯は京丹後市産コシヒカリを使用します。  
牛乳は久美浜町の平林乳業さんにお世話になります♪

今月は、京丹後市内の農業、漁業関係者の方々にお世話になり、次の**14種類**の京丹後市産食材を使用する予定です♪

**たまねぎ、じゃがいも、にんじん、にんじん葉、にんにく**(丹後町:辻さん)、**葉ねぎ、ミディトマト、ナス、きゅうり**、(丹後町:セラムファームさん)、**特別栽培米**(丹後町:野木源さん)、**葉ねぎ、水菜**(丹後町:野木さん)、**とびうお**(丹後町:さかな屋よしださん)、**トマト**(丹後町:岡崎農園さん)

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
主食	ごはん	主食	たこめし	主食	ごはん	主食	チャーハン	主食	ごはん
副菜	夏野菜のチーズ焼き	主菜	竹輪の磯辺揚げ	主菜	トビウオのからし揚げ	主菜	ツナのおひたし	主菜	イカの煮付け
副菜	ささみのサラダ	副菜	きゅうりのごま酢和え	副菜	夏野菜の ごまみそ和え	副菜	肉団子スープ	副菜	千草漬け
副菜	トマトと卵のスープ	副菜	豆腐のみそ汁	副菜	すまし汁	デザート	冷凍パイ	デザート	七夕ゼリー
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
エネルギー: 824kcal		エネルギー: 794kcal		エネルギー: 860kcal		エネルギー: 786kcal		エネルギー: 768kcal	
8日(月)		9日(火)		10日(水)		11日(木)		12日(金)	
主食	麦ごはん	主食	ごはん	主食	ごはん・味付けのり	主食	ごはん(特別栽培米)	主食	ごはん(特別栽培米)
主菜	ささみのゴマフライ	副菜	ナスと鶏肉の 辛味炒め	主菜	トマトバジルソース パスタ	主菜	トビウオの ラビゴットソースかけ	主菜	豚肉のキムチ炒め
副菜	はりはり漬け	副菜	えのきのすまし汁	副菜	ささみの レモンソース和え	副菜	ポテトリョネーズ	副菜	ワンタンスープ
副菜	かぼちゃのみそ汁	副菜	大豆とジャコの スナック	デザート	メロン	副菜	コンソメスープ	副菜	とうもろこし
	牛乳		牛乳		牛乳		牛乳		牛乳
エネルギー: 851kcal		エネルギー: 865kcal		エネルギー: 892kcal		エネルギー: 835kcal		エネルギー: 811kcal	
15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
海の日		主食	ごはん(特別栽培米)	ウエスト献立		主食	麦ごはん	終業式	
		主菜	マーボー豆腐			主菜	夏野菜カレー		
		副菜	冷やしビーフン			副菜	福神漬け		
		副菜	ミディトマト			副菜	トマトときゅうりの 甘酢和え		
			牛乳			デザート	スイカ		
			牛乳				牛乳		
エネルギー: 841kcal		エネルギー: 841kcal				エネルギー: 891kcal			

★価格等の関係で、献立内容を変更することがあります。ご了承下さい。

## 「夏ばて」に要注意!

夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなる「夏ばて」が起こりやすくなります。夏を元気に過ごすために食生活面で気をつけることの確認です。

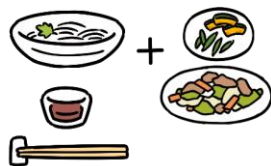
### 3食きちんと食べる!

「健康は食事から」。1日3回の食事をバランスよく、きちんととることが大切です。夕食後に間食しすぎたり、夜ふかしをすると翌日の朝ごはんが食べられなくなり、生活リズムを崩します。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



### 「主菜」「副菜」落ちに注意!

暑くなると、冷たくてあっさりしたものばかりを好んで食べがちになります。肉・魚・野菜などのおかずが欠け、たんぱく質やビタミン、無機質(ミネラル)が不足します。意識して主菜・副菜のおかずをそろえて食べることが大切です。



### 少しずつこまめに水分補給!

夏はたくさん汗をかくので、水分補給を意識して行う必要があります。ただし一度にたくさん飲むと胃腸の調子を崩します。「のどが潤いた」と感じる前に、コップ1杯ほどを一泊ずつゆっくり飲みましょう。



### 冷たいものとりすぎ注意!

冷たいものとりすぎは胃腸の活動を弱め、消化不良や食欲をなくす原因になります。水分補給の面からも、冷えすぎた飲み物は好ましくありません。また糖分の多いジュースは水分補給に適しません。



※飲み物だけでなく、食べ物からも水分補給できることも忘れないでください。ご飯やみそ汁からも水分が補給できます。そして夏が旬の野菜やくだものも水分や無機質(ミネラル)を多く含みます。

