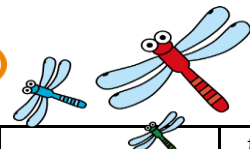


令和5年 8月9日

今月の南犬立



日 (曜)	こんだて	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料その他	加リー (kcal) タバク(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子をととのえる			
29 (火)	セルフサンド (コッペパン・焼きフランク ・キャベツソテー)	ポークウィンナー (ホットドック用)	コッペパン さとう 米ぬか油	キャベツ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう	762	
	牛乳	牛乳				29.3	
	ABCスープ	ヨーグルト	卵黄 小麦粉 米ぬか油	キャベツ 玉ねぎ にんじん 冷凍ホウレンソウ パセリ	しお こしょう		
30 (水)	ごはん		こめ			846	
	牛乳	牛乳					
	かしわのごまからあげ	鶏肉・手切れ	でんぷん 米白絞油 さとう 白いりごま すりごま	土生姜 ねぎ	酒 しょうゆ みりん	32.7	
	はりはりキムチ	しらす干し	米ぬか油	切干大根 キムチ にら			
キャベツと人参のみそ汁	カットわかめ 油あげ 信州みそ		キャベツ 玉ねぎ にんじん	煮干しだし用			
31 (木)	野菜カレー	鶏肉手切り 脱脂粉乳 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん なす 南瓜 ピーマン セロリ	しお こしょう カレー粉 ケチャッ プ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリッ ク	871	
	牛乳	牛乳				26.7	
	フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト		りんご缶 黄桃缶			
1 (金)	ツナとコーンのピラフ	ツナ油漬	こめ	冷凍ホウレンソウ	酒 しお カレー粉	762	
	牛乳	牛乳					28.0
	焼きフランク	ポークウィンナー	さとう		ケチャップ ウスターソース		
切干大根とわかめのみそ汁	油あげ カットわかめ 信州みそ			切干大根 玉ねぎ	煮干し(だし用)		
みかんの缶詰				みかん缶			
4 (月)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			679	
	牛乳	牛乳					
	切干大根とじゃが芋の煮物	豚肉スライス	馬鈴薯 つぎこんにゃ く 米ぬか油 さとう	切干大根 にんじん	しょうゆ	21.7	
	きゅうりのヘルシーソテー		ごま油 さとう	きゅうり 糸寒天	薄しょうゆ 酢 豆板醤		
5 (火)	味付パン		味付けパン			883	
	牛乳	牛乳					28.1
	なすのシチュー	豚肉スライス	小麦粉 なたね油	玉ねぎ にんじん なす	しお こしょう オールスパイス ケチャップ ウスター ソース 赤ワイン		
カントリーポテト	粉チーズ	馬鈴薯 米白絞油		しお こしょう			
6 (水)	中華おこわ	豚肉スライス	こめ もち米 ごま油 さとう	ゆでたけのこ にんじん 玉ねぎ しめじ	しょうゆ 酒 しお	731	
	牛乳	牛乳					
	ゴーヤチャンプルー	豚肉スライス とうふ 鶏卵 花かつお	ごま油	にがうり	しお 薄しょうゆ	31.3	
	じゃが芋のみそ汁	油あげ 信州みそ	馬鈴薯	玉ねぎ	煮干し(だし用)		

防災
給食

7 (木)	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	鯖の竜田揚げ	鯖切り身	でんぷん 米白絞油	土生姜	酒 しょうゆ	777
	ピリ辛センイ	豚肉スライス	さとう ごま油	糸こんにゃく 土生姜 ゆでたけのこ もやし にんじん にら	しょうゆ 酒 豆板醤	32.7
キャベツのみそ汁	とうふ カットわかめ 信州みそ		キャベツ ねぎ	煮干し(だし用)		
8 (金)	チキンカレー	鶏肉手切り スキムミルク 粉チーズ	こめ 麦 米ぬか油 馬鈴薯 バター 小麦粉	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン	789
	牛乳	牛乳				23.8
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 さとう	きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ	
11 (月)	玄米入りごはん		こめ 玄米			
	牛乳	牛乳				843
	麻婆なす	豚肉ひき肉 赤みそ	なたね油 米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ にら 干しいたけ なす	しょうゆ 酒 豆板醤	32.3
	かしわのこはく揚げ	鶏肉・手切れ	でんぷん 米白絞油	土生姜	しょうゆ	
12 (火)	小型コッペパン		小型コッペパン			
	牛乳	牛乳				840
	スパゲティミートソース	牛肉ひき肉 豚肉ひき肉	ハーフパゲティ オリーブ油 米ぬか油	パセリ 玉ねぎ	しお こしょう トマトピューレ ケチャップ	31.6
	野菜炒め		米ぬか油	キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
13 (水)	肉みそ丼	豚肉ひき肉 赤みそ	こめ 米ぬか油 白いりごま さとう でんぷん	玉ねぎ にんじん 切干大根 土生姜 にんにく キャベツ	しょうゆ みりん 酒 豆板醤	755
	牛乳	牛乳				26.7
	もやしスープ	ヨルダ ^レ パ ^レ ソ		冷凍ホウ ^レ ソ ねぎ もやし 玉ねぎ	しお 薄しょうゆ 削り節(だし)	
14 (木)	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	サバの変わり煮	鯖切り身 赤みそ	ごま油 さとう	土生姜	酒 しょうゆ 酢 豆板醤	788
	カラフルきんぴら	ヨルダ ^レ パ ^レ ソ	米ぬか油 さとう	ごぼう にんじん 糸こんにゃくピーマン	しょうゆ みりん	32.1
玉ねぎのみそ汁	とうふ カットわかめ 信州みそ		ねぎ 玉ねぎ	削り節(だし用)		
15 (金)	ごはん		こめ			
	牛乳	牛乳				
	ちくわのチーズいそべあげ	冷凍焼きちくわ あおのり 粉チーズ	小麦粉 米白絞油			805
	キャベツのつつる炒め	ヨルダ ^レ パ ^レ ソ	マロニー 米ぬか油 さとう	キャベツ にら	酒 しょうゆ しお こしょう	27.4
	すまし汁(茎わかめ入り)	とうふ 茎わかめ		えのきだけ ねぎ	薄しょうゆ しお 削り節(だし用)	
19 (火)	コッペパン		コッペパン			
	牛乳	牛乳				
	なすのミートグラタン	牛肉ひき肉 豚肉ひき肉 シュレッドチーズ	米ぬか油	なす 玉ねぎ パセリ	トマトピューレ ケチャップ トマト ペースト しおこしょ う	718
	野菜いっぱいスープ	ヨルダ ^レ パ ^レ ソ		にんじん 玉ねぎ キャベツ	しお こしょう ローリエ スープベースチキン	29.5

20 (水)	ごはん		こめ			862 34.3
	牛乳	牛乳				
	チキンカツ	鶏肉むね肉皮なし 鶏卵	小麦粉 パン粉 米白絞油 さとう		しお こしょう ケチャップ ウスターソース	
	三色野菜炒め		ごま油 白いりごま	もやし にんじん にら	しょうゆ しお	
	とうふのみそ汁	とうふ カットわかめ 赤みそ		ねぎ	煮干し(だし用)	
21 (木)	ごはん		こめ			696 28.9
	牛乳	牛乳				
	八宝菜(えび)	豚肉スライス むきえび	米ぬか油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ もやし キャベツ	しお しょうゆ	
	大豆のいそ煮	大豆 ひじき	さとう		しょうゆ 煮干し(だし用)	
22 (金)	ごはん		こめ			762 37.0
	牛乳	牛乳				
	くじらの甘酢かけ	冷凍鯨肉 	でんぷん 小麦粉 米白絞油 さとう	土生姜	酒 しょうゆ 酢	
	豚もやし炒め	豚肉スライス	米ぬか油	もやし にら	しお こしょう しょうゆ	
	親子スープ	鶏卵 鶏肉・細切皮なし	馬鈴薯 でんぷん	ほうれんそう にんじん	薄しょうゆ しお	
25 (月)	わかめごはん	炊込みわかめ	こめ 麦			726 20.8
	牛乳	牛乳				
	じゃが芋のあんかけ	豚肉ひき肉	馬鈴薯 米ぬか油 さとう ごま油 でんぷん	土生姜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ ピーマン	しょうゆ しお こしょう	
	ひじきのソテー	ひじき	米ぬか油 さとう	にんじん 冷凍ホウレンソウ にら	しお こしょう しょうゆ	
26 (火)	バターパン		バターパン			867 33.1
	牛乳	牛乳				
	ポークビーンズ	大豆 豚肉スライス	馬鈴薯 米ぬか油 さとう	玉ねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう	
	キャベツのツナ炒め	ツナ油漬	ごま油 さとう 白いりごま	キャベツ にら	しょうゆ しお こしょう	
27 (水)	ドライカレー(ひよこ豆)	ひよこ豆 牛肉ひき肉	こめ 麦 米ぬか油	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく	カレー粉 しお ウスターソース ケチャップ	746 27.3
	牛乳	牛乳				
	ワンタンスープ	豚肉スライス	米ぬか油 ワンタンの皮 ごま油	土生姜 にんじん ゆでたけのこ 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ	しお こしょう スープベースチキン	

9月28日(木)29日(金)は、体育大会と予備日のため
給食がありません。この2日間は、お弁当が必要です。



給食食材 産地情報 学校給食の主な食材の産地をお知らせします。8月9月の主な食材の産地は以下の通りです。
(資料提供 (財)京都府学校給食会)

米 京都産キヌヒカリ
麦 福井
発芽玄米 兵庫

牛肉 北海道他 豚肉 鹿児島他
鶏肉 京都 鶏卵 京都

じゃがいも 北海道他 にんじん 北海道他
たまねぎ 北海道他 キャベツ 群馬他
きゅうり 京都他 土生姜 高知
にんにく 青森 セロリー 静岡他
さつまいも 徳島他 かぼちゃ 北海道他
しめじ 福岡他 キムチ 滋賀他

牛乳 全農(南丹市)

サバ 京都他 きびなご 長崎
くじら 北西太平洋

なす 長岡京市地元産

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。



作ってみませんか？ 手作りスポーツドリンク

*レモン水ベース

水1リットル に対して

砂糖大さじ3～4 塩小さじ1/3 レモン汁大さじ2

*麦茶ベース

麦茶1リットル に対して

砂糖大さじ3～4 塩小さじ1/3



汗をかくと水とともに電解質が失われます。

汗の成分は0.05%が塩分でカリウムなどの電解質のほかに鉄分や乳酸が含まれています。

汗のかき始めは塩分0.05%の割合ですが、発汗量が多くなると徐々に水分の割合が減り塩分は約10倍にまで濃縮されるといわれています。運動によって発汗量が多くなれば、体内から水分とともに電解質も失われ、発汗量が短時間で急に多くなったり、電解質の補給が十分でなかったりすると運動中のパフォーマンスに影響します。

公益社団法人日本スポーツ協会では、塩分の濃度が0.1～0.2%である飲料を推奨しています。

食塩については、汗として失った量を補う意識が必要です。失ったら補うのであって、食事で多めにとっておくことは意味がありません。

糖質の適した濃度は4～8%です。

スポーツドリンクには糖質が含まれます。この糖質は運動中に発汗によって失った電解質の補充とともに、エネルギー源の回復を目的としています。

糖質の濃度が4～8%だと、水分が速やかに小腸に移動して吸収されます。糖質の濃度がこれ以上に高ければ高いほど水分の吸収が抑制されてしまいます。糖質の濃度が高いと小腸から水分が分泌されて濃度を薄めてから吸収されます。水分を補給しているのに小腸から脱水しています。甘いものを食べるとのどが渇くのは、小腸の脱水によるものです。

市販の炭酸飲料や果汁飲料では約9～12%の糖分量です。運動時に飲むには糖分濃度が高すぎますね。