



# 学校給食予定献立表

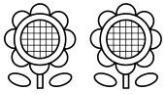
日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量		
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだをさやかし、おどろの体の調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				575	21.5	
	ぶたキムチどん		なたねあぶら	ぶたにく	ねぎ はくさいキムチ	さけ しょうゆ			
	さんおんとう		こんにやく ごまあぶら		もやし たまねぎ				
	トックいり		トック	わかめ	えのきたけ にんじん	がらスープ (チキン)			
	わかめスープ		ごまあぶら			しお こしょう しょうゆ	729	26.2	
	カラフルゼリー (サイダーふう)		カラフルゼリー						
2 木	ごはん		こめ				608	28.1	
	ひじきふりかけ		ごま	ひじき		しょうゆ さけ みりん			
	がんもどきのごもくに		さんおんとう	こんにやく	がんもどき	たまねぎ にんじん			みりん さけ しょうゆ
	すましじる		なたねあぶら	とりにく	たまねぎ えだまめ	けずりぶし			
						もやし にんじん	けずりぶし だしこんぶ	772	35.0
						こまつな	しょうゆ しお		
3 金	こがたコッペパン		コッペパン				600	24.1	
	りんごジャム				りんごジャム				
	パンネのミートソース		パンネ	ぶたひきにく	しょうが にんにく	トマトチャップ ウスターソース			
			なたねあぶら		たまねぎ ミックスベジタブル	トマトピューレ しょうゆ			
	やさしいサラダ		なたねあぶら	たまねぎ にんじん	きやべつ にんじん	しお こしょう	す しょうゆ	734	29.3
			さんおんとう		アスパラガス	しお こしょう			
6 月	ごはん		こめ				559	19.2	
	にくだんごの		なたねあぶら	にくだんご	たまねぎ にんじん	カレーこ みりん			
	カレーあんかけ		かたくりこ		しめじ さんどまめ	しょうゆ			
	にらスープ			わかめ	ちんげんさい にら	がらスープ (チキン)			
						えのきたけ きやべつ	しょうゆ しお こしょう	712	23.2
7 火	ごはん		こめ				635	22.0	
	たちうおのしちみやき		ごま ごまあぶら	たちうお	しょうが にんにく	しょうゆ さけ			
	ほうれんそうのソテー		さんおんとう		ねぎ	しちみとうがらし			
	たなばたじる		なたねあぶら	ベーコン	きやべつ ほうれんそう	しお こしょう			
	たなばたデザート	ジョア	そうめん	オクラ	しょうゆ しお みりん	けずりぶし だしこんぶ	811	27.0	
8 水	むぎごはん		こめ おおむぎ				609	26.1	
	タコライス		なたねあぶら	ぎゅうひきにく	しょうが にんにく	カレーコリバウダー あかワイン			
				ぶたひきにく	たまねぎ にんじん	しょうゆ しお こしょう			
	もずくスープ			チーズ	トマトみずに きやべつ	ウスターソース トマトチャップ			
			もずく	もやし ねぎ	がらスープ (チキン)	しょうゆ しお こしょう	775	32.3	
9 木	しんしょうがごはん		こめ	ちりめんじゃこ	しんしょうが	さけ みりん	596	24.3	
	じゃがいものそばろに		ごま	きざみのり		しょうゆ			
			じゃがいも さんおんとう	ぶたひきにく	たまねぎ にんじん	さけ みりん しょうゆ			
	みそしる		なたねあぶら	あぶらあげ	きやべつ ねぎ	けずりぶし みそ			
10 金	ミルクパン		ミルクパン				588	30.8	
	パッファローチキン		こむぎこ なたねあぶら	とりにく	にんにく	しお こしょう パブリカ			
	おしとうもろこし		さんおんとう			トマトチャップ 利バウダー す			
	チキンヌードルスープ		スパゲティ	とりにく	たまねぎ にんじん	しお こしょう コンソメ			
	れいとうパイ		なたねあぶら	パセリ	がらスープ (チキン)	パイナップル	723	37.1	
13 月	ごはん		こめ				602	30.3	
	パンバンジー		ごま ねりごま	とりにく	しょうが きゅうり	さけ しお			
			さんおんとう		きやべつ にんじん	す しょうゆ			
	ちゅうか		ごまあぶら		もやし ねぎ				
	たまごスープ		かたくりこ	たまご	しめじ にら	がらスープ (チキン)	764	37.6	
			ごまあぶら	わかめ	ちんげんさい	しょうゆ しお こしょう			

日 曜日	献立名	牛乳	材料名				栄養量	
			おやつ・ちから 熱や力のもとになる食品	からだつく 体を作る食品	からだちようし 体の調子を整える食品	ちようみりよう 調味料・その他	エネルギー (和カロリ)	たんぱく質 (グラム)
14 火	とうもろこしごはん		こめ パター		コーン	しお さけ	573	24.6
	あかうおのからあげ		こめこ かたくりこ	あかうお 	しょうが	しお さけ		
	いそかあえ		なたねあぶら	きざみのり	きゃべつ にんじん	す しょうゆ		
	すましじる		さんおんとう	とうふ	たまねぎ ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ しお		
15 水	おぎごはん		こめ おおむぎ				624	23.2
	インドカレー		なたねあぶら	とりにく ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	がらすープ(チキ) トマトチャップ カレーウ あかワイン ウスターソース しお こしょう しょうゆ がラムマサラ オールスパイス ローリエ		
	きゃべつサラダ		なたねあぶら さんおんとう	きゃべつ にんじん さんどまめ	す しょうゆ しお こしょう			
16 木	ごはん		こめ				586	25.5
	かわりマーボ豆腐		ごまあぶら かたくりこ	とうふ	しょうが にんにく	みそ しょうゆ トウバンジャン		
	ちんげんさいのスープ		さんおんとう	ぶたにく わかめ	ほししいたけ ねぎ ちんげんさい しめじ たまねぎ	がらすープ(チキン) しょうゆ しお こしょう		

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

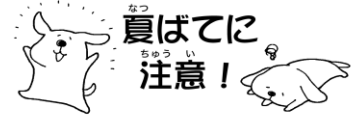
\* 都合により、献立を変更する場合があります。



## 夏休み中も規則正しい生活を

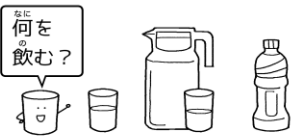
夜ふかしや朝寝坊をすると、生活リズムがくずれてしまいます。夏休み中も、学校がある日と同じように決まった時間に起きて、寝るようにします。

早起きをして、家族で朝食の準備をしたり運動をしたりしてみませんか。

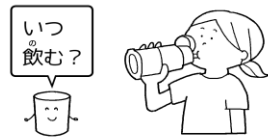


元気を夏を乗りきるには、バランスのとれた食事と水分補給、十分な睡眠をとることが大切です。夏ばてにならないように気をつけましょう。

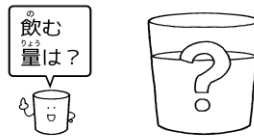
## 熱中症を予防する 水分補給のポイント



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。



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。



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回飲むことがおすすめです。

## 砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料	乳酸菌飲料	果汁入り飲料
約56g	約55g	約53g
		
1	2	3
スポーツ飲料	麦茶	
約31g	0g	
		
4	5	

※ 砂糖の量は、糖度計で計量して100mL(100g)の量を抽出したものの値です。

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。暑いと、冷たいものが欲しくなりますが、糖分がたくさん入っているので、飲みすぎないようにしましょう。

## 飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開いたら早めに飲みきりましょう。

