

# 令和4年 7月分献立予定表

宇陀市立学校給食センター

日/曜	主食	牛乳	献立名	材 料 の 種 類 と 体 内 で の 働 き			栄養価	
				赤色の食品 血や肉や骨を作る	黄色の食品 働く力や体温になる	緑色の食品 体の調子を整え病気を防ぐ	エネルギー (Kcal)	たんぱく 質(g)
1日(金)	ごはん		【半夏生 献立】【宇陀やさいの日】 たこのからあげ むげんピーマン じゃがいもとこまつなのみそしる	牛乳 たこ ツナ油漬 揚げ みそ	ごはん なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら <b>じゃがいも</b>	ピーマン <b>にんじん</b> <b>たまねぎ こまつな</b>	幼 466 小 621 中 800	20.2 27.4 35.1
4日(月)	ごはん		いわしのうめに かぼちゃのみそしる ブロッコリーのおかかあえ おこめでシークワーサータルト	牛乳 いわしのうめに はなかつお みそ	ごはん お米でシークワーサータルト	ブロッコリー <b>にんじん</b> かぼちゃ <b>たまねぎ</b> <b>こまつな</b>	幼 506 小 625 中 791	17.6 22.6 30.3
5日(火)	てりやきバイミー		【世界の料理 ベトナム】【宇陀やさいの日】 てりやきバイミー フォー	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	きかくパン さとう フォー なたねあぶら ごまあぶら かんきつドレッシング	<b>たまねぎ だいこん</b> <b>にんじん こまつな</b>	幼 488 小 649 中 803	19.7 27.1 33.5
6日(水)	ぶたキムチどん		ごもくスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	むぎごはん ごまあぶら さとう ごま ブルーベリーゼリー	<b>たまねぎ あおねぎ</b> きりぼしだいこん <b>しめじ</b> にんじん はくさいキムチ	幼 478 小 624 中 768	17.6 24.2 29.5
7日(木)	あじつけパン		【たなばたこんだて】 ハンバーグのワインソースかけ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ たなばたスープ たなばたデザート	牛乳 ウィンナー ほしがたハンバーグ	あじつけパン さとう てんぷん オリーブあぶら マヨネーズ たなばたゼリー	ブロッコリー コーン <b>たまねぎ もやし</b> にんじん <b>オクラ</b>	幼 559 小 688 中 757	18.2 25.2 27.3
8日(金)	バーベキューどん		【なかよしこんだて】 もずくスープ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ウィンナー もずく いとかまぼこ ヨーグルト	ごはん なたねあぶら はちみつ さとう てんぷん	<b>キャベツ たまねぎ ピーマン</b> ヤングコーン にんじん えのき <b>こまつな</b>	幼 486 小 630 中 774	20.8 27.6 33.0
11日(月)	ごはん		さばのおやき ゴーヤみそ すましじる	牛乳 さば ぶたにく みそ かまぼこ わかめ とうふ	ごはん なたねあぶら さとう ごま	にがうり <b>たまねぎ びび</b> ほししいたけ <b>にんじん</b>	幼 512 小 641 中 793	19.6 25.1 29.9
12日(火)	きかくパン		ながさきさらうどん あげしゅうまい いちごジャム	牛乳 ぶたにく うずらたまご さつまあげ しゅうまい	きかくパン さらうどんのめん なたねあぶら さとう てんぷん ごまあぶら いちごジャム	にんじん たけのこ <b>たまねぎ</b> <b>キャベツ</b> ほししいたけ もやし <b>きくらげ あおねぎ</b>	幼 576 小 683 中 857	21.9 26.9 33.9
13日(水)	スパイスカレー		チキンナゲット ほうれんそうとはるさめのスープ	牛乳 ぶたにく チキンナゲット	むぎごはん なたねあぶら さとう てんぷん はるさめ	<b>たまねぎ ごぼう ピーマン</b> 赤パプリカ 黄パプリカ トマト <b>ほうれんそう にんじん</b> ほししいたけ	幼 542 小 681 中 883	19.2 25.0 31.7
14日(木)	サーモンカツサンド		サーモンカツサンド (サーモンフライ キャベツのソテー タルタルソース) レタスとフレッシュトマトのスープ	牛乳 サケ ベーコン	きかくパン こむぎこ パンこ なたねあぶら タルタルソース ビーフン	<b>キャベツ にんじん たまねぎ</b> レタス トマト	幼 506 小 653 中 803	22.2 27.7 33.4
15日(金)	なつやさいかレー		フルーツミックス ふくじんづけ	牛乳 ぶたにく	むぎごはん <b>じゃがいも</b> なたねあぶら さとう はちみつレモンゼリー	かぼちゃ <b>たまねぎ トマト</b> <b>びび</b> パインかん みかんかん おうとうかん ふくじんづけ	幼 498 小 655 中 823	14.6 20.5 25.1

☆材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。

☆宇陀市産の食材は**太字**、奈良県産の食材は下線で表記しています。

☆8日の【なかよし献立】は、宇陀市立の保育園(所)・こども園との統一献立です。家庭でも話題にしてください。

## 夏を元気に過ごすための食生活のポイント

### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。
- 朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。

### 夏野菜をしっかり食べましょう。

- ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。
- 夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。

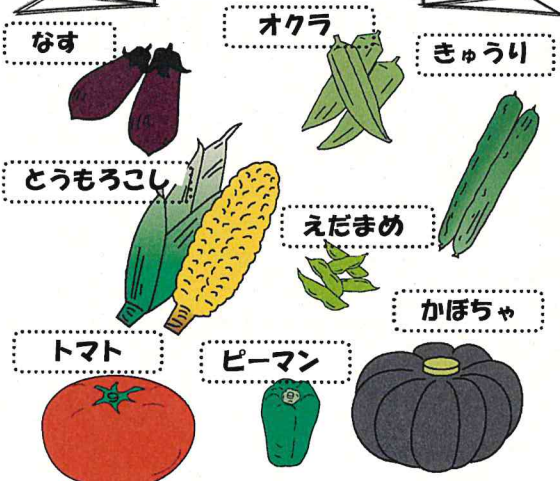
### こまめに水分をとみましょう。

- 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。
- 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。

### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物を取り過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。
- 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

## なつやさい じょうず えいようほきゅう 夏野菜で上手に栄養補給



# 7月 給食だより

宇陀市立学校給食センター

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べること、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いてなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

## 夏休みの食生活

### 1日3回の食事を規則正しくとろう!

早寝・早起きをして、朝・昼・夕の3回の食事を規則正しくとり、生活リズムを整えましょう。おやつはグラグラ食べずに、時間と量を決めて食べましょう。おやつ量の目安は1日200kcal程度です。



### コンビニで購入する場合(例)



### 栄養のバランスを考えよう!

食事を自分で選んで購入する場合は、主食・主菜・副菜をそろえることを心がけましょう。栄養のバランスが整いやすくなります。



<p><b>主食</b></p> <p>(主にエネルギーのもとになる食品)</p> <p>ごはん・パン・めん類</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>(主に体をつくるもとになる食品)</p> <p>肉・魚・卵・大豆を中心としたおかず</p>	<p><b>副菜</b></p> <p>(主に体の調子を整えるもとになる食品)</p> <p>野菜・きのこ・いも・海藻類を中心としたおかず</p>	<p><b>果物・乳製品</b></p> <p>牛乳・ヨーグルト</p>
---	---	---	--------------------------------------

### 熱中症予防 4つのポイント

<p>暑さを避ける</p> <p>涼</p>	<p>日差しを避ける</p>	<p>水分・塩分補給</p>	<p>体調を整える</p>
------------------------	----------------	----------------	---------------

### カルシウムをとろう!

給食がない日は、カルシウムが不足しがちになります。カルシウムは、丈夫な骨をつくるのに欠かせない栄養素です。牛乳・乳製品をはじめ、カルシウムを多く含む食品を意識して食事に取り入れましょう。

### カルシウムを多く含む食品

牛乳・乳製品、小松菜などの青菜、大豆・大豆製品、切り干し大根、小魚、ごま、干しエビ

詳しくは、裏の献立表の太文字になっている部分で確認してください!



### 7月に使用する地場産物

- ピーマン たまねぎ・にんじん・じゃがいも  
だいこん・こまつな・しめじ・オクラ  
キャベツ・みずな・あおねぎ  
ほうれんそう・なす・トマト

新鮮で栄養たっぷりです!  
たくさん食べてくださいね。

### 給食レシピ紹介 “ビビンバ” 6月1日実施

【材料】 【分量 (中学生4人分)】 【作り方】

- 豚肉こま切れ 160g
- にんにく (おろし) 1g
- ごま油 大さじ2
- にんじん 80g
- もやし 100g
- ほうれんそう 80g
- 塩 少々
- はくさいキムチ 80g
- 料理酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- さとう 大さじ2
- こいくちしょうゆ 大さじ1.5
- いりごま 小さじ2
- ごはん 4人分

① にんじんは細切り、ほうれん草は3cm長さに切る。  
② にんじん、ほうれん草、もやしをゆで、水に落とす。それぞれを軽くしぼり、ごま油と塩を加えて調味する。  
③ 白菜キムチは食べやすいように切る。  
④ フライパンにごま油の半量と、にんにくを入れ豚肉を炒める。火が通ったら★の調味料を加え水分がなくなるまでいためる。  
⑤ ご飯を盛り、②③④のをせて出来上がり。  
※ 野菜がたっぷり、おいしく食べられる献立です。ビタミン・ミネラルがたっぷり!