

日	曜日	行事食	こんだてめい ○しゅしよく ☆しゅさい □ふくさい ちデザート	しょくひんめい					家庭で おきなもの	
				ちやにくになる		からだのちようじきどとのえる		ちからやねつになる		
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミンA	ビタミンC・その他	たんすいかぶつ		しぼう
01	火	 ○ごはん ☆シューマイ(小2こ、中3こ) □きゅうりとタコのすのもの □ピリからたまごスープ	シューマイ ぶたにく たまご	きゅうにゆう わかめ	にんじん チンゲンサイ	きゅうり キャベツ はくさいキムチ もやし ほしいたけ たけのこ	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	 緑黄色野菜	
02	水	○コッペパン ☆しろみぎかなフライ タルタルソース □イタリアンサラダ □おまめのポタージュ	ホキフライ チキンハム とりにく だいず	きゅうにゆう スキムミルク	パプリカ にんじん えだまめ パセリ	キャベツ どうもろこし きゅうり たまねぎ	コッペパン こめ しろいんげんまめ しろはなまめ	あぶら タルタルソース オリーブオイル	 果物	
03	木	○ごはん ☆チンジャオロース □はるさめサラダ □わかめスープ	ぎゅうにく チキンハム あつあげ かまぼこ	ぎゅうにゆう わかめ	ピーマン にんじん	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほしいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう かたくりこ マロニー	ごまあぶら	 魚料理	
04	金	○ごはん ☆とりにくのさっぱり □ごもくきんぴら □もずくとじゃがいものみそしる	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゆう もずく	にんじん えだまめ	にんにく ごぼう れんこん たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも	ごまあぶら ごま	 淡色野菜	
07	月	 ○ゆかりごはん ☆あかうおのさいきょうやき □こまつなとチーズのおかかあえ □たなばたじる したなばたゼリー	あかうおさいきょうつけ かつおぶし なると	ぎゅうにゆう チーズ	こまつな にんじん オクラ あかしそ	キャベツ たまねぎ ほしいたけ	こめ ビーフン かたくりこ ゼリー		 雑穀類	
08	火	○ごはん ☆ハンバーグきのこソース □ひじきとツナのサラダ □まろやかみそしる	ハンバーグ ツナ ベーコン	ぎゅうにゆう ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも	あぶら	 卵・卵製品	
09	水	○しろごまタンタンうどん ☆サケのしょうがやき □かんでんサラダ □ヨーグルト	とりにく ちくわ サケ チキンハム	ぎゅうにゆう かんてん ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ しょうが きゅうり	うどん さとう	あぶら ごま ごまあぶら	 いも類	
10	木	○ごはん ☆アジのばいにくソース □こまつなのごまあえ □ぶたにくとなすのみそしる	アジ ぶたにく	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ なす えのきたけ ばいにく	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	 乳製品	
11	金	 ○ごはん ☆とりにくのレモンソース □かぼちゃとおからのサラダ □コンソメスープ	とりにく おから ツナ チキンウインナー	ぎゅうにゆう	パセリ かぼちゃ にんじん チンゲンサイ	レモンかじゅう きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	こめ かたくりこ さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	 魚料理	
14	月	○ごはん ☆いわしのからあげ(小2こ、中3こ) □やきにくサラダ □あつあげのちゅうかスープ	いわしのカリカリフライ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ たけのこ こんにやく	こめ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	 海藻	
15	火	○ごはん ☆ぶたにくのたまねぎソースかけ □しおこんぶサラダ □はんぺんのみそしる	ぶたにく はんぺん	ぎゅうにゆう しおこんぶ	こまつな にんじん オクラ	にんにく キャベツ どうもろこし たまねぎ えのきたけ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	 いも類	
16	水	○ひやしちゅうか □ひやしちゅうかのぐ □のりしおポテトビーンズ □ごもくスープ	きんしたまご チキンハム だいず ささみ とうふ	ぎゅうにゆう あおのり	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ きくらげ	ちゅうかめん かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら	 緑黄色野菜	
17	水	○ごはん ☆やきサバのゆずしそおろし □オクラなっとう □とりにくとやさいのみそしる	サバ なっとう ちくわ もみのり とりにく	ぎゅうにゆう	あおじそ オクラ にんじん	だいこん ゆずかじゅう キャベツ きゅうり もやし しろねぎ	こめ さとう	ごま あぶら	 果物	
18	金	 ○なつやさいカレーライス ☆おからコロッケ □かいそうサラダ	ぎゅうにく ツナ おからコロッケ	ぎゅうにゆう わかめ こんぶ かんてん	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ ズッキーニ なす どうもろこし にんにく しょうが きゅうり キャベツ	こめ	あぶら	 緑黄色野菜	

★食材については、変更する場合があります。



牛乳は毎日つきます。

7月の平均の栄養価

小学校	エネルギー	628 Kcal
	タンパク質	27.8 g
中学校	エネルギー	772 Kcal
	タンパク質	33.5 g



しっかり食べて



夏ばて予防!

熱中症とは

気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることで、放置すると死に至ることもあります。

熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかりと水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。




夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていませんか？ 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



7月 食育だより

R7.7

津和野町学校給食センター



暑い時期は食中毒に要注意!

食中毒は、細菌やウイルスが付いた食べ物や、有害・有毒な成分を含む食べ物食べて、腹痛や下痢、吐き気、発熱などの症状が起ることです。1年のうちでも気温や湿度が高くなる6~9月ごろは、細菌による食中毒の発生が多くなる時期で、特に、作ってから食べるまでに時間があくとお弁当は、より一層、衛生面で注意が必要です。以下のポイントに気をつけるとともに、食べる前には必ず手を洗きましょう。

お弁当作りの食中毒防止対策

調理のポイント 	手をきれいに洗う 	肉以外の食材はよく洗う 	おかずは中心部までしっかり加熱する 	作り置きのおかずも再加熱する
詰めるときのポイント 	汁気や水分をよく切る 	仕切りやカップを再利用する 	ごはん、おかずは冷ましてから詰める 	なるべくすぎ間なく詰める
保存のポイント 	冷蔵庫や涼しいところに保管して、早めに食べる 	持ち歩くときは、保冷剤・保冷バッグを利用する 		

七夕の行事食 — そうめん



毎年7月7日は、五節句の一つ「七夕」です。中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説や、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになった行事で、機織りの糸や、夜空に浮かぶ天の川に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。暑さで食欲がわきにくいこの時期に、のどごしよく食べやすいそうめんは、ぴったりの行事食です。季節の野菜や卵、ハムなどと一緒に食べると彩りがよくなり、栄養バランスも整います。

古代中国では、七夕に無病息災を願って「索餅」というお菓子をお供えし、食べる風習がありました。索餅は、小麦粉などで作った生地を縄のようにねじったもので、そうめんの原型とされています。



夏休み中の食生活 意識したい4つのポイント

まもなく、待ちに待った夏休みが始まります。充実した夏休みを過ごし、新学期を元気に迎えられるように、食生活で特に気をつけたいポイントをまとめました。



1 朝ごはんを欠かさず食べる

- ◆ 夜ふかししたりせず、早寝・早起きを心がけ、朝ごはんを毎日欠かさず食べましょう。
- ◆ 朝ごはんを食べると、脳の働きが活発になり、宿題や勉強に集中しやすくなります。
- ◆ 栄養のバランスも意識してみましょう。

2 こまめに水分補給をする

- ◆ コップ1杯程度を、のどが渇いたと感じる前に、こまめに飲みましょう。
- ◆ 冷房の効いた室内では、のどの渇きを感じにくいいため、特に意識して飲みましょう。
- ◆ 水分補給には水や麦茶など、甘くないもの、カフェインを含まないものにしましょう。

3 おやつのとりに方に気をつける

- ◆ おやつを食べるときは時間を決めて、お皿に取り分けましょう。
- ◆ 冷たいものをとり過ぎないようにしましょう。
- ◆ おやつは食事の一つと考え、不足しがちな栄養素を補うのもおすすめです。

4 「カルシウム」を意識してとる

◆ 給食がない日はカルシウムが不足しやすくなります。食事やおやつに意識して取り入れましょう。

カルシウムの多い食品

ビタミンDと一緒にとることで、カルシウムの吸収率が高まります。