


いよいよ本格的な夏が始まります。夏を元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。



下のイラストを参考に、どのくらい糖分が入っているのかわかり、糖分がたくさん入った飲み物をよく選んでいる人は気をつけるようにしましょう。


イラストはすべて500ml入りペットボトルです。

水分補給
どんなものを飲めばいいの？

通常水分補給は、水や麦茶など、低エネルギーのものを選ぶようにしましょう。ジュースや炭酸飲料などは糖分が多いので、飲む場合は少量にしましょう。


大さじ1の砂糖の量は9gです！

炭酸飲料




約55g

紅茶飲料




約33g

スポーツ飲料



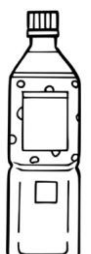
約34g

果実系飲料



約56g

乳飲料



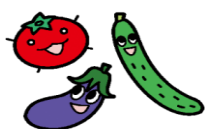
約57g

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
777	26.0	16.2	2.7

4	5 (Cグループ対応)	6	7	8																																								
<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>夏野菜スパゲティ (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 玉ねぎ 緑 ズッキーニ 緑 とうもろこし 緑 赤ピーマン 緑 にんにく 緑 パセリ 緑 しょうゆ 緑 塩 緑 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p>フライドポテト (温) じゃがいも 黄 なたね油 黄 塩 黄</p> <p>ぶりかけ (冷) のりかつお 赤</p> <p>小松菜のサラダ (冷) ハム 赤 小松菜 緑 キャベツ 緑 ゆで塩 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>797</td> <td>23.8</td> <td>21.2</td> <td>2.2</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	797	23.8	21.2	2.2	<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>含め煮 (温) 鶏肉 赤 ごぼう天 赤 厚揚げ 赤 じゃがいも 黄 にんにく 黄 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 削り節 黄</p> <p>ミンチカツ (冷) ミンチカツ 赤 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄</p> <p>もやしのおえ物 (冷) もやし 緑 チンゲン菜 緑 にんにく 緑 ゆで塩 緑 昆布パウダー 黄 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>(基本献立) 豚肉の梅ごまみそ炒め (温) 豚肉 赤 酒 赤 しょうゆ 緑 ごぼう 黄 ごま油 黄 梅肉 緑 みそ 赤 みりん 黄 さとう 黄 白ごま 黄 青ねぎ 緑</p> <p>(Cグループ) 豚肉の梅みそ炒め (温) 豚肉 赤 酒 赤 しょうゆ 緑 ごぼう 黄 なたね油 黄 梅肉 緑 みそ 赤 みりん 黄 さとう 黄 青ねぎ 緑</p> <p>味付けのり (冷) 味付けのり 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>940</td> <td>40.0</td> <td>26.6</td> <td>4.4</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	940	40.0	26.6	4.4	<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>野菜炒め (温) 豚肉 赤 土生姜 緑 キャベツ 緑 もやし 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 ピーマン 緑 赤ピーマン 緑 酒 緑 中華だし 黄 塩 黄 こしょう 黄 しょうゆ 黄</p> <p>さばの煮付け (温) さば 赤 土生姜 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄</p> <p>冬瓜のそぼろ煮 (冷) 冬瓜 緑 鶏ひき肉 赤 土生姜 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みりん 黄 削り節 黄 片栗粉 黄</p> <p>味付けのり (冷) 味付けのり 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>746</td> <td>28.1</td> <td>22.3</td> <td>2.3</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	746	28.1	22.3	2.3	<p>コーヒー牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>コロッケ (冷) コロッケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) 黄</p> <p>ゆでブロッコリー (冷) ブロッコリー 緑 ゆで塩 黄</p> <p>七夕すまし汁 (食缶) 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 赤 星型かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 赤 出し昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <p>焼き豚とキャベツの辛子あえ (冷) 焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 にんにく 緑 しょうゆ 黄 練りからし 黄 さとう 黄 なたね油 黄</p> <p>七夕すまし汁 (食缶) 春雨 黄 鶏肉 赤 小松菜 赤 豆腐 赤 玉ねぎ 赤 にんにく 赤 星型かまぼこ 赤 しめじ 赤 みつば 赤 出し昆布 赤 削り節 赤 酒 赤 塩 赤 しょうゆ 赤</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>776</td> <td>24.5</td> <td>20.1</td> <td>2.7</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	776	24.5	20.1	2.7	<p>牛乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 鶏肉 赤 土生姜 赤 にんにく 赤 しょうゆ 赤 みりん 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄</p> <p>ゆでキャベツ (温) キャベツ 緑 ゆで塩 黄</p> <p>かぼちやのみそ汁 (食缶) かぼちや 緑 玉ねぎ 緑 にんにく 緑 油揚げ 赤 青ねぎ 赤 出し昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>切干大根のカレー炒め (温) 豚ひき肉 赤 なたね油 黄 土生姜 赤 酒 黄 塩 黄 こしょう 黄 にんにく 緑 切干大根 緑 青ねぎ 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄 カレー粉 黄</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>エネルギー (kcal)</td> <td>たんぱく質 (g)</td> <td>脂質 (g)</td> <td>塩分 (g)</td> </tr> <tr> <td>872</td> <td>35.0</td> <td>28.0</td> <td>3.0</td> </tr> </table>	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	872	35.0	28.0	3.0
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
797	23.8	21.2	2.2																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
940	40.0	26.6	4.4																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
746	28.1	22.3	2.3																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
776	24.5	20.1	2.7																																									
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)																																									
872	35.0	28.0	3.0																																									

旬の食材を食べよう！

7月の給食に登場する旬の野菜



- きゅうり
- ピーマン
- かぼちや
- パプリカ
- ズッキーニ
- 冬瓜
- なす
- ゴーヤ

地産地消とは？

地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは、体によいと言われています。

泉南市から20km圏内の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字で記載しています。

泉南市産の食材使用(予定)について

水苺す

12日(火)

「ラタトゥイユ」

ゴーヤ

15日(金)

「ゴーヤの唐揚げ」

7月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 (エネルギーの25%~30%) g	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	806	28.4	22	2.7	318	2.6	242	0.84	0.53	41	4.2
学校給食摂取基準(中学生)	820	30.0	23~27	3.0	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5

(問合せ先)
泉南市教育委員会 学校給食センター
☎ 072-484-1389

