



月	火	水	木	金
			1	2
<p>だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。</p> <p>水分補給は、のどがかわく前にこまめにしよう！</p> <p>のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。また、運動をしているときは20分に1回程度水分をとるようにしましょう。</p>			<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の甘酢漬(温) 赤</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>塩 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>土生姜 緑</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>酢 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>削り節 黄</p>	<p>アシドミルク 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>さわらのチリソースかけ(温) 赤</p> <p>さわら 赤</p> <p>片栗粉 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>土生姜 緑</p> <p>にんにく 緑</p> <p>白ねぎ 緑</p> <p>豆板醤 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>パプリカ(粉) 黄</p>
<p>水分補給は何を飲む？</p> <p>普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多く、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。</p>			<p>野菜スープ(食缶)</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>とうもろこし 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>コンソメ 緑</p> <p>野菜ブイヨン 緑</p> <p>こしょう 緑</p>	<p>かぼちゃのみそ汁(食缶)</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>かぼちゃ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>小松菜 緑</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>みそ 赤</p>
<p>7月7日は七夕</p> <p>七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。</p>			<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>878 31.1 29.6 2.5</p>	<p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>789 27.9 16.2 2.8</p>

5	6	7	8(Cグループ対応)	9
<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>肉じゃが(温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 黄</p> <p>こんにゃく 黄</p> <p>グリーンピース 緑</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>かつおだし 黄</p> <p>削り節 黄</p> <p>さばの生煮(温)</p> <p>さば(E) 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>みりん 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>きゅうりの甘酢(冷)</p> <p>きゅうり 緑</p> <p>酢 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>みかん缶(冷)</p> <p>みかん缶 緑</p> <p>ポトフ(食缶)</p> <p>ウインナー 赤</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 黄</p> <p>じゃがいも 黄</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>野菜ブイヨン 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>845 28.4 22.0 2.7</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>クリスピーチキン(温)</p> <p>クリスピーチキン(M) 赤</p> <p>なたね油 黄</p> <p>ラタトゥイユ(温)</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>水餃子 緑</p> <p>ズッキーニ 緑</p> <p>にんにく 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>トマト缶 黄</p> <p>トマトケチャップ 黄</p> <p>ローリエ 黄</p> <p>七夕ずまし汁(食缶)</p> <p>春雨 黄</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>小松菜 緑</p> <p>豆腐 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>星形かまぼこ 赤</p> <p>しめじ 緑</p> <p>三つ葉 緑</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>削り節 黄</p> <p>酒 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>七夕ゼリー 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>741 28.5 19.0 2.3</p>	<p>ジョア(マスカット) 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>星形ハンバーグ(温)</p> <p>星形ハンバーグ 赤</p> <p>ソーテオニオン 緑</p> <p>トマトピューレ 黄</p> <p>トマト缶 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>ウスターソース 黄</p> <p>鶏ガラスープ 黄</p> <p>濃厚ソース 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>夏野菜のスパゲティ(温)</p> <p>スパゲティ 黄</p> <p>ゆで塩 黄</p> <p>ベーコン 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>ズッキーニ 緑</p> <p>とうもろこし 緑</p> <p>赤ピーマン 緑</p> <p>にんにく 緑</p> <p>パジル 緑</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>七夕ゼリー</p> <p>七夕ゼリー 黄</p> <p>カットゼリー</p> <p>カットゼリーはちみつレモン 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>711 25.6 12.6 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>キャベツと厚揚げの味噌炒め(温)</p> <p>豚肉 赤</p> <p>にんにく 赤</p> <p>土生姜 緑</p> <p>塩 黄</p> <p>こしょう 黄</p> <p>キャベツ 緑</p> <p>厚揚げ 赤</p> <p>エリンギ 緑</p> <p>煮ねぎ 赤</p> <p>みそ 黄</p> <p>さとう 黄</p> <p>しょうゆ 黄</p> <p>豚骨スープ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>肉団子(ケチャップ)</p> <p>肉団子(ケチャップ) 赤</p> <p>わかめうどん(汁・具)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>わかめ 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>かまぼこ 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>煮ねぎ 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 緑</p> <p>わかめうどん(類)</p> <p>うどん 黄</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>カレーコロッケ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>818 30.8 23.0 2.4</p>	<p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>わかめうどん(類)</p> <p>うどん 黄</p> <p>カレーコロッケ</p> <p>カレーコロッケ 黄</p> <p>なたね油 黄</p> <p>わかめうどん(汁・具)</p> <p>鶏肉 赤</p> <p>わかめ 赤</p> <p>玉ねぎ 緑</p> <p>にんじん 緑</p> <p>かまぼこ 赤</p> <p>油揚げ 赤</p> <p>煮ねぎ 赤</p> <p>削り節 赤</p> <p>だし昆布 赤</p> <p>みりん 赤</p> <p>しょうゆ 赤</p> <p>かつおだし 赤</p> <p>昆布だし 赤</p> <p>ふりかけ</p> <p>野菜ふりかけ 緑</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p> <p>826 28.4 18.9 2.8</p>

\* 材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

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(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	817	29	22	2.7	291	4.4	216	0.73	0.50	34	4.2
学校給食摂取基準(中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上



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いわれています。

大阪府内堺市以南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、献立表に太字と下線で記載しています。

にんじん  
玉ねぎ 水なす  
青ねぎ 三つ葉

※給食費についてのお願い  
給食費に未納が発生した場合は、食材購入に支障がでて、生徒の食べる給食に大きな影響が出るようになります。給食費は毎月、決められた期日までに納入してください。

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



月	火	水	木	金
12	13(Bグループ対応)	14(Aグループ対応)	15(Aグループ対応)	16
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>チキン南蛮</b> (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 さとう 黄 酢 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 ノンエッグタルタル (小袋) 黄 (タルタルソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p><b>牛ひじきそば</b> (温)</p> <p>牛ひじき 赤 芽ひじき 赤 なたね油 黄 酒 黄 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>とうがんスープ</b> (食缶)</p> <p>とうがん 緑 たけのこ 緑 豆腐 赤 <b>にんじん</b> 緑 しめじ 緑 春雨 黄 <b>香ねぎ</b> 緑 土生姜 緑 ガラスープ 緑 鶏・豚骨スープ 緑 しょうゆ 緑 塩 緑 こしょう 黄 片栗粉 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 904 たんぱく質 (g) 31.8 脂質 (g) 31.4 塩分 (g) 2.9</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>麻婆豆腐</b> (温)</p> <p>豆腐 赤 豚ひき肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 なたね油 黄 土生姜 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 たけのこ 緑 干しいたけ 緑 <b>香ねぎ</b> 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 みそ 赤 豆板醤 赤 鶏ガラスープ 黄 片栗粉 黄</p> <p>(基本献立) <b>蒸しエビしゅうまい</b> (温) 赤 (Bグループ) <b>蒸しコーンしゅうまい</b> (温) 赤</p> <p><b>キャベツと焼き豚の和え物(冷)</b></p> <p>焼き豚 赤 キャベツ 緑 もやし 緑 <b>にんじん</b> 緑 ゆで塩 緑 昆布だし 緑 みりん 黄 さとう 黄 しょうゆ 黄</p> <p><b>パイン缶</b> (冷) 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 794 たんぱく質 (g) 29.2 脂質 (g) 20.0 塩分 (g) 2.7</p>	<p>野菜ジュース 緑 (アレルギーは、オレンジ・りんごです)</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>白身魚のおろしソースかけ</b> (温)</p> <p>ホキ 赤 片栗粉 黄 なたね油 黄 大根 緑 <b>香ねぎ</b> 緑 さとう 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 片栗粉 黄 だし昆布 黄</p> <p><b>コーンのスープ煮</b> (温)</p> <p>とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 むき枝豆 緑 鶏ガラスープ 緑 塩 緑 鶏だし 緑 こしょう 赤</p> <p><b>野菜のみそ汁</b> (食缶)</p> <p><b>玉ねぎ</b> 緑 じゃがいも 黄 <b>にんじん</b> 緑 油揚げ 赤 <b>香ねぎ</b> 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>(基本献立) <b>フローズンヨーグルト</b> 赤 (Aグループ) <b>冷凍りんごゼリー</b> 黄 りんごゼリー(冷) 黄 (学校配送)</p> <p>5月に2品提供できなくなってしまった日があり、ごめんなさい。 暑い時期なので、今日はフローズンヨーグルトをつけています！</p> <p>エネルギー (kcal) 708 たんぱく質 (g) 24.0 脂質 (g) 12.5 塩分 (g) 2.6</p>	<p>生乳 赤</p> <p>パン コッペパン 黄</p> <p><b>コロンビアの料理です</b></p> <p><b>鶏肉のから揚げ</b> (温)</p> <p>鶏肉 赤 塩 赤 こしょう 黄 片栗粉 黄 なたね油 黄 トマト缶 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 にんにく 緑 コンソメ 緑 さとう 黄 クミンパウダー 黄</p> <p><b>ツナポテト</b> (温)</p> <p>じゃがいも 黄 <b>玉ねぎ</b> 緑 ツナ 赤 塩 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>トウティフルーティー</b> (食缶)</p> <p>黄桃缶 緑 みかん缶 緑 パイン缶 緑 オレンジジュース 緑</p> <p>(基本献立) <b>チョコクリーム</b> 黄 (Aグループ) <b>ジャム</b> 黄 イチゴジャム 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 924 たんぱく質 (g) 31.4 脂質 (g) 40.1 塩分 (g) 2.7</p>	<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>豚肉の生姜炒め</b> (温)</p> <p>豚肉 赤 <b>玉ねぎ</b> 緑 <b>にんじん</b> 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p><b>かぼちゃの天ぷら</b> (温)</p> <p>かぼちゃ 緑 小麦粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>白玉だんご汁</b> (食缶)</p> <p>鶏肉 赤 白菜 緑 <b>にんじん</b> 緑 しめじ 緑 油揚げ 赤 <b>香ねぎ</b> 緑 白玉だんご 黄 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 867 たんぱく質 (g) 33.3 脂質 (g) 22.4 塩分 (g) 3.1</p>

月	土
19	20
<p>生乳 赤</p> <p>ご飯 黄</p> <p>米</p> <p><b>夏野菜カレー</b> (食缶)</p> <p>豚肉 赤 にんにく 緑 土生姜 緑 カレー粉 緑 <b>にんじん</b> 緑 <b>玉ねぎ</b> 緑 かぼちゃ 緑 <b>水なす</b> 緑 さやいんげん 緑 鶏ガラスープ 緑 カレーフレーク(N) 緑 カレーフレーク(M) 緑 しょうゆ 緑 ウスターソース 黄 濃厚ソース 黄 トマトケチャップ 黄 なたね油 黄</p> <p><b>野菜サラダ</b> (冷)</p> <p>キャベツ 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 緑 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p><b>チキンウインナー</b> (冷)</p> <p>チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 816 たんぱく質 (g) 24.9 脂質 (g) 23.7 塩分 (g) 2.9</p>	<p>終業式</p>

しっかり食べて夏ばて予防!

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。



暑さに負けない夏休みの過ごし方

<p><b>朝食をとろう</b></p> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<p><b>早寝や早起きをしよう</b></p> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<p><b>冷たいものとりすぎに気をつけよう</b></p> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<p><b>栄養バランスのよい食事をとろう</b></p> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
--	--	--	--

夏野菜を食べよう!

夏は、太陽の恵みをいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。  
トマトやピーマン、きゅうり、ゴーヤ、かぼちゃ、とうもろこし、すいかなどがあります。ビタミン類や水分が豊富に含まれており、旬の時期は特に栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。

夏休み中も大切! 牛乳や乳製品

休みの日になると、給食がないので、牛乳の摂取量が減りがちです。牛乳や乳製品には豊富なカルシウムが含まれています。夏休み中も、しっかりとるように心がけましょう。

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分にとれていれば、間食はとらなくてもよいのです。しかし、楽しい時間でもあります。きちんと決まりをつくるようにしましょう。

間食は.....

<p>・時間と量を決めて食べる</p>	<p>・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる</p> <p>じゃこおにぎり</p> <p>ブルーベリーヨーグルト</p>	<p>・食品表示を見ながら食品を選ぶ</p> <p>名称○○○○</p> <p>原材料名○○</p> <p>エネルギー たんぱく質</p>
---------------------	---	---

Q. 表示はどこを見ればよいの?

A. 市販の菓子などを選ぶ時は原材料名や栄養成分表示を見ましょう。原材料名からは食品に含まれるものや食品添加物の有無が、栄養成分表示からはエネルギー量や塩分量などがわかります。食物アレルギーがある人は、特定のアレルギー物質を含むかを、確認しましょう。

Q. 塾の後はおなががすきます。夜食はとらない方がよいの?



A. 夜食は肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいもの(雑炊やうどんなど)にしましょう。

