

# 令和6年度 給食予定献立表

岩国学校給食センター



※天候等の理由で、食材を予告なく変更する場合があります。  
 ※生の果物は下線、加熱処理された果物は普通文字で記載しています。  
 ★牛乳は毎日つきます。2群の「主に体をつくるもとになる食品(赤)」です★

日	曜	献立名	主 材 料						栄養価	
			主に体をつくるもとになる(赤)		主に体の調子を整えるもとになる(緑)		主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	月	黒糖パン ポークビーンズ レモンサラダ	ぶたにく だいず まぐろみずに		にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	ごとうパン じゃがいも さとう さとう	あぶら あぶら	641 29.0	789 34.9
*2	火	ごはん ゴーヤチャンプルー 沖縄そば汁 (おきなわそば) 冷凍パイ	とうふ ぶたにく ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ パイナップル	ごはん さとう こむぎこ だんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	598 27.0	741 31.8
3	水	ごはん いわしの梅煮 ひじきのごま酢和え なすのみそ汁	いわし とうふ むぎみそ	ひじき しらすぼし	こまつな にんじん ねぎ	しそ うめ キャベツ なす たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう だんぷん さとう	ごま	563 25.5	707 30.0
4	木	コッペパン(小) マーシャルビーンズ ペンネボロネーゼ 野菜サラダ	だいず ぎゅうにく だいずミート まぐろみずに	にゆう	にんじん トマト グリーンピース にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン さとう ココア ペンネ さとう	オリーブオイル あぶら	625 24.4	758 29.3
*5	金	枝豆ゆかりごはん あじの南蛮漬け 七夕汁 七夕デザート	あじ あぶらあげ うおそうめん(いとより)		えだまめ にんじん ピーマン にんじん オクラ	あかしそ たまねぎ たまねぎ なす ほししいたけ ぶどう	ごはん さとう さとう だんぷん	あぶら	724 27.4	835 32.0
8	月	ごはん 厚焼玉子 韓国風肉じゃが ごま和え ㊥パリッシュ	たまご ぶたにく あかみそ さつまあげ		にんじん さやいんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ にんにく もやし	ごはん だんぷん さとう じゃがいも さとう こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら ごま	649 28.8	812 35.7
9	火	ごはん さばのみそ煮 塩昆布和え 豆腐汁	さば みそ とうふ	しおこんぶ わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう だんぷん		571 25.6	692 28.7
10	水	ごはん 豚キムチ ワンタンスープ (ワンタン) 冷凍みかん	ぶたにく ぶたにく		にら にんじん ねぎ ねぎ	はくさい(キムチ) もやし しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほししいたけ しいたけ たけのこ しょうが みかん	ごはん さとう こむぎこ だんぷん さとう みずあめ	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	573 21.2	706 24.7
11	木	はちみつパン サーモンフライ ジャーマンポテト 冬瓜スープ	さけ ベーコン とり		にんじん パセリ	とうもろこし たまねぎ とうがん	はちみつパン パンこ こむぎこ だんぷん じゃがいも	あぶら バター	653 27.1	795 32.3
*12	金	ごはん ガパオライスの具 (オイスターソース) クイッティオスープ ㊥ヨーグルト	ぶたにく だいずミート かき ホタテ ぶたにく	こんぶ	ピーマン 赤ピーマン にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが たまねぎ キャベツ もやし	ごはん さとう さとう みずあめ クイッティオ	ごまあぶら	552 19.0	738 24.6

献立は裏に続きます

\*2日 沖縄料理

\*5日 七夕献立

\*12日 タイ料理

日	曜	こんだて めい 献立名	おも 主 な ざい 材 りょう 主 なる ざい 料						えいようか 栄養価		
			おも からだ 主に体をつくるものになる(赤)		おも からだ ちようし ととの 主に体の調子を整えるものになる(緑)		おも 主にエネルギーのもとになる(黄)		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
			ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	小学校	中学校	
15	月		うみ ひ 海の日								
16	火	ごはん					ごはん				
		なす入り麻婆豆腐	ぶたにく とうふ あかみそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが にんにく		さとう でんぷん	あぶら ごまあぶ ら		
		しゅうまい 2個	ぶたにく			たまねぎ しょうが		パンこ でんぷん さとう こむぎこ みずあめ		659 27.7	803 32.0
	春雨サラダ	チキンハム			キャベツ きゅうり		はるさめ さとう	ごまあぶら			
17	水	ごはん	ぶたにく		にんじん トマト かぼちゃ ピーマ ン	たまねぎ なす しょうが にんにく とうもろこし	ごはん				
		夏野菜カレー						カレールー		581 20.3	717 23.7
		すいか				すいか					
18	木	コッペパン					コッペパン				
		ポロニアカツ	とりにく				こめこ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら			
		ツナと野菜のサラダ	まぐろみずに			キャベツ きゅうり		たまごめき 卵抜マヨネーズ		629 24	776 28.7
		ABCスープ	ベーコン		にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	マカロニ				
19	金		しゅうぎょうしき 終業式								

# 食育だより

7月 給食・食育目標  
◎夏を元気に過ごす食事をしよう

## 夏休みの食生活のポイント

- 朝食をとろう  
朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。
- 早寝や早起きをしよう  
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。
- 冷たいものとりすぎに気をつけよう  
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。
- 栄養バランスのよい食事をとろう  
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>朝食をとろう</p>	<p>早寝や早起きをしよう</p>
<p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>	<p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気に過ごしましょう。そして夏休みにしかできないようないろいろな事にチャレンジして楽しい思い出をたくさん作りましょう。

## しっかり食べて



## 夏バテ予防!

## 水分補給をしよう!



のどが渴いている時は、すでに水分が不足していると言われています。私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取りましょう。



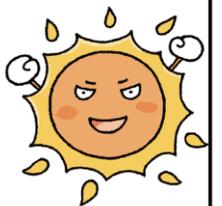
## 水分補給は何を飲む?

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。



## 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。

