



7月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室
三郷市立鷹野学校給食センター 西館

令和6年

日・曜	牛乳	献立名	冷たいコンテナ	食品名			栄養量 エネルギー (たんぱく質) (蛋白質)	給食センターからお知らせ
				熱や力になるもの (きいろ)	血や肉になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)		
1月	○	パンインパン ハムソテー、かぼちゃスープ	グリーンサラダ (イタリアン)	パン、あぶら、なまクリーム	ぎゅうにゅう、ボンレスハム	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな キャベツ、きゅうり、もやし	604 [26.0]	読書献立 です
2火	○	ごはん しろみずかなフライ、パックスソース だいたいのいそに、とうがんのみそしる		ごはん、あぶら、さとう パンこ、こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ ほぎ、だいた、さつまあげ ひじき	とうがん、にんじん、ながねぎ しいたけ、さやいんげん にんにく	607 [25.2]	冬瓜は夏 が旬の野菜 です
3水	○	ごもくごはん てりやきミートボール(2こ) さといものスープ、みかんゼリー	きゅうりの しおこんぶあえ	ごはん、さといも、さとう ごまあぶら、みかんゼリー パンこ、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、しおこんぶ あぶらあげ	にんじん、だいこん、こまつな きゅうり、たけのこ、たまねぎ ながねぎ	606 [24.9]	吹上小の リクエスト 献立です
4木	○	ごはん フーヨーハイ マーボーなす	もやしとピーマン のナムル (ナムル)	ごはん、あぶら、でんぶん さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいたミート、とうふ たまご、かにふうみかまぼこ	なす、にら、ながねぎ、もやし にんじん、たけのこ、しいたけ あかピーマン、きくらげ、にんにく きりぼしだいこん、ピーマン	639 [25.3]	なすは夏 が旬の野菜 です
5金	○	★ごもくちらし ハンバーグのオニオンソースがけ たなばたじる、たなばたゼリー		ごはん、さとう、そうめん あぶら、たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく あぶらあげ、かまぼこ	にんじん、たけのこ、しいたけ えだまめ、だいこん、ながねぎ オクラ、こまつな、にんにく たまねぎ、しょうが	606 [24.4]	七夕献立 です
8月	○	ごはん、いわしのうめ にきりぼしだいこんのにつけ とんじる		ごはん、じゃがいも、さとう でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ いわし、さつまあげ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにやく キャベツ、ながねぎ、うめ きりぼしだいこん、さやいんげん	623 [27.0]	いわしは 漢字で 「鱈」と書 ます
9火	○	しょうゆラーメン チキンのレモンやき	かいそうサラダ (みそパンパンジー)	ちゅうかめん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると とりにく、わかめ、ふのり、こんぶ あかつのまた	にんにく、しょうが、にんじん もやし、ながねぎ、にら とうもろこし、メンマ、レモン こまつな、キャベツ	579 [32.9]	旧後谷小 リクエスト 献立です
10水	○	ツイストパン コロケ、コーンソテー さかなとパセリのトマトスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、たら、とりにく ぎゅうにく	トマト、にんじん、たまねぎ こまつな、パセリ、とうもろこし さやいんげん、キャベツ	587 [23.8]	読書献立 です
11木	○	ごはん、きんぴらはるまき ぶたにくのしょうがいため ゆばのすいもの		ごはん、あぶら、さとう でんぶん、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、ゆば なると、とりにく、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、たまねぎ、ごぼう あかピーマン、しょうが	610 [24.0]	ゆばは大 豆の加工 食品です
12金	◎	なつやさいカレー チキンゲット(2こ) ゴーヤチャンプルー		むぎごはん、あぶら パンこ、こむぎこ みかんジュース	ぶたにく、チーズ、とりレバー だっしふんにゅう、とりにく とうふ、たまご、かつおぶし	たまねぎ、なす、ズッキーニ かぼちゃ、あかピーマン ピーマン、にんにく、しょうが トマト、にら、もやし、にがうり	665 [20.3]	瑞木小リク エスト献立 です
16火	○	★チキンピラフ スクランブルエッグ、コンソメスープ ムースだいたふく		ごはん、あぶら、じゃがいも さとう、だいたふく	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご レバーいりウインナー	たまねぎ、にんじん、とうもろこし マッシュルーム、にんにく キャベツ、きいろピーマン こまつな	645 [21.8]	お楽しみ 給食です。

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。 ※食品名は主材料のみ記載しています。
★印は混ぜご飯です。給食センターから「具」を配送しますので、ご飯と混ぜてから配膳してください。
◎はみかんジュースです。



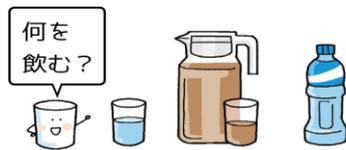
1学期の給食最終日は16日(火)です。
この日に提供されるスクランブルエッグはチキンピラフの上の
せてオムライス風にして食べてもおいしいよ！
ぜひ、ためしてみてください。

今月のリクエスト献立

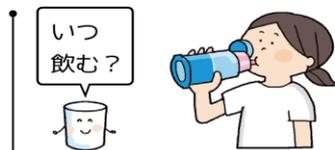
3日(水) 吹上小学校
9日(火) 旧後谷小学校
12日(金) 瑞木小学校

平均
616
[25.1]

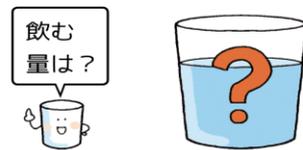
熱中症を予防する 水分補給のポイント



何を飲む?
普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。



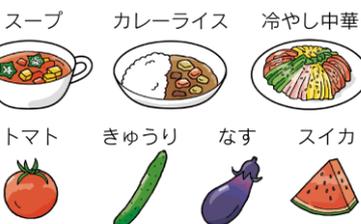
いつ飲む?
のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。



飲む量は?
運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからもとることができます。



いよいよ夏本番です。

毎日、暑い日が続いていますね。こどもは大人にくらべて体温を調節する機能が未熟なため脱水になりやすいです。熱中症予防のためにも適切に水分補給をしましょう。
また給食がない休みの日は牛乳を飲む人が減り、カルシウムが不足しやすくなるといわれています。夏休み中も積極的に牛乳を飲むようにしましょう。

