



2022年 7月のこんだて表



見附市学校給食センター

TEL (62) 2244

FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金					
こんだて	<p>*7月の予定*</p> <p>*小学校* 第二小 給食なし 5・6日 葛巻小 5年生給食なし 8日 第二小 3・4年生給食なし 20日 新潟小 最終日 21日 見附小・名木野小・上北谷小・今町小 最終日 22日 第二小・田井小・葛巻小 最終日</p>			<p>*中学校* 6日 今町中 2・3年生給食なし 7日 今町中 2年 給食なし 22日 全学校 最終日</p> <p>*特別支援学校* 1日 高等部1年生 給食なし 14・15日 小学部6年生 給食なし 21日 最終日</p>						
エネルギー				小 kcal	中 kcal					
塩分				小 g	中 g					
補ってほしい食品				家庭で補ってほしい食品	大豆製品					
あか				赤: 体を成長させるものになる食品	牛乳 みそ 牛肉 たこ たら 鶏肉					
みどり				緑: 体の調子を整える食品	キャベツ 玉ねぎ にんじん たら ねぎ えのきたけ にんにく たけのこ もやし きくらげ メロン					
きいろ				黄: 体を動かすエネルギーになる食品	米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉					
こんだて	4	5	6	7	8					
エネルギー	638 kcal	788 kcal	601 kcal	707 kcal	634 kcal	737 kcal	642 kcal	758 kcal	695 kcal	811 kcal
塩分	3.1 g	3.8 g	1.7 g	2.1 g	1.9 g	2.2 g	2.1 g	2.5 g	2.9 g	3.2 g
補ってほしい食品	いも類	くだもの	種実類	海藻類	魚介類					
あか	牛乳 豚肉 鶏肉 いわし 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 あじ うち豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 鶏肉 ツナ とうもろこし	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉 かまぼこ	牛乳 牛肉 ひじき チーズ 大豆					
みどり	にんにく しょうが にんじん もやし ねぎ キャベツ メンマ コーン きゅうり	にんじん キャベツ きゅうり しその実 えのきたけ 玉ねぎ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 枝豆 しめじ ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれんそう すいか	きくらげ えのきたけ しいたけ こまつな きぬさや	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト マッシュルーム キャベツ こまつな					
きいろ	中華めん じゃがいも 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	米 砂糖 ごま じゃがいも	米 大麦 油 砂糖	米 じゃがいも パン粉 油 春雨 砂糖 ごま油 そうめん ゼリー	米 大麦 油 ルウ じゃがいも					
こんだて	11	12	13	14	15					
エネルギー	602 kcal	708 kcal	577 kcal	711 kcal	586 kcal	787 kcal	625 kcal	728 kcal	585 kcal	711 kcal
塩分	2.1 g	2.4 g	1.9 g	2.4 g	2.5 g	3.3 g	2.2 g	2.6 g	2.4 g	2.8 g
補ってほしい食品	卵類	いも類	大豆製品	種実類	いも類					
あか	牛乳 鶏肉 鶏レバー 油揚げ 大豆	牛乳 いわし のり 鶏肉 ちくわ ほたて	牛乳 卵 ベーコン 豚肉	牛乳 いか 豚肉 みそ 鶏肉 豆腐	牛乳 すずき 豚肉 厚揚げ かつおぶし					
みどり	しょうが キャベツ こまつな ごぼう ねぎ にんじん えのきたけ 大根	大根 こまつな もやし にんじん ゆうが お たけのこ しいたけ 枝豆	りんご 玉ねぎ なす ピーマン ブロッコリー トマト にんにく にんじん しめじ パセリ	ねぎ しょうが にんにく なす ピーマン たけのこ もやし キャベツ にんじん たら	キャベツ こまつな にんじん コーン もやし 白根 たら 玉ねぎ えのきたけ しょうが にんにく					
きいろ	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	米 砂糖 片栗粉	米粉 パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ゼリー	米 片栗粉 砂糖 油					

7月のお米は
葛巻小学校区産
こしいぶきです。

市内の生産者さん
に感謝して、
味わって
いただきます。



熱中症予防

水分補給のポイント

水や麦茶を、少しずつ・こまめに飲みましょう。

喉が渴いていなくても
1時間ごとにコップ1杯!

起きた時、
入浴の前後、
寝る前にも



汗をたくさんかいたときは
塩分も忘れずに

スポーツドリンク、
0.1~0.2%の食塩水、
梅干し、塩飴など



★炭酸飲料などの甘い飲み物を飲み過ぎると、肥満や糖尿病、むし菌の原因になります。また、食事が食べられなくなり、夏バテの原因になることも。普段の水分補給には、甘くない飲み物を選びましょう。

	月	火	水	木	金
こんだて	7月19日はセレクト給食です。 暑い夏にぴったりの飲み物のセレクトです。4種類の中から自分の飲みたいものをひとつ選びましょう。	19 セレクトドリンク 昆布あえ 鶏肉のごまだれかけ	20 すいか 海藻サラダ	21 アーモンドあえ 豚肉のオニオンソース	22 野菜ナムル たことポテトのチリソース
		ごはん 切干大根いり 沢煮椀	夏野菜カレーライス (麦ごはん)	ごはん かぼちゃのクリームスープ	ごはん 夏とん汁
エネルギー		574 kcal 700 kcal	605 kcal 709 kcal	683 kcal 803 kcal	649 kcal 761 kcal
塩分		1.8 g 1.9 g	2.4 g 2.8 g	2.5 g 2.9 g	1.9 g 2.3 g
補ってほしい食品		いも類	大豆製品	魚介類	くだもの
あか		鶏肉 豚肉 こんぶ	牛乳 豚肉 わかめ 茎わかめ 昆布 とさかのり ふのり	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 たこ 豚肉 豆腐 みそ
みどり		きゅうり キャベツ にんじん たけのこ	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす	玉ねぎ キャベツ こまつな 白菜	にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ トマト オクラ
きいろ		ごぼう しいたけ えのきたけ ねぎ	トマト きゅうり キャベツ コーン すいか	かぼちゃ にんじん しめじ パセリ	きゅうり もやし にんじん なす ゆうがお
		米 ごま 砂糖 片栗粉	米 大麦 油 米粉 砂糖 ごま ルウ	米 砂糖 アーモンド バター ルウ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 じゃがいも

2022年 7月の給食だより

★都合により献立を変更する場合があります。あらかじめ、ご了承ください。

おやつを食べ方3つのポイント

●時間を決めよう



おやつの時間を決めることで、めりはりのある生活になり、空腹と満腹のリズムもそなわってきます。食事をおいしく、しっかり食べるためにも、食事の2～3時間前はおやつをひかえましょう。また、だらだら食べは、むし歯の原因にもなります。

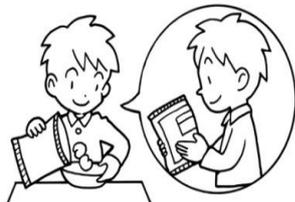
●内容を考えよう



あまいお菓子ばかりがおやつではありません。食事では不足しがちなカルシウム・鉄・食物繊維などが含まれている食べ物を上手にとり入れて、栄養を補いましょう。

- 食事の栄養を
おぎなうおやつ
- おにぎり
 - 乳製品
 - 小魚

●量を決めて食べよう



1日の総エネルギー（カロリー）の10～15%が適量です。個人差がありますが、おおむね200キロカロリーを目安にしましょう。また、お菓子を食べるときは、あらかじめ1人分をお皿にとり分けたり、あらかじめ小さなサイズの商品を買うようにしましょう。



ここに注意 人気の菓子

スナック菓子類 脂質量・塩分量



塩分量が高いほか、商品によっては、かなりの油を摂取してしまうものもあります。食べすぎないように注意しましょう。

チョコレート・クッキーなど 脂質量・糖分量



砂糖や脂質をたくさん使ったものはエネルギー量が高めになっています。むし歯にもなりやすいです。