



# 2023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><b>*7月の予定*</b></p> <p><b>*小学校*</b> 3日 第二小 給食なし 10日 田井小 給食なし 14日 名木野小 5年生給食なし 19日 新潟小 給食最終日 20日 見附小・名木野小・上北谷小・今町小 給食最終日 21日 第二小・田井小・葛巻小 給食最終日</p> <p><b>*中学校*</b> 4・5日 西中 2年生給食なし 6日 西中 2・3年生給食なし 21日 全学校 給食最終日</p> <p><b>*特別支援学校*</b> 14日 小学部4・5年生 給食なし 高等部1・2年生 給食なし 20日 給食最終日</p>				<p>基準</p> <p>副菜</p> <p>主菜</p> <p>主食</p> <p>汁物</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					
	あか					赤：体を成長させるもとになる食品					
	みどり					緑：体の調子を整える食品					
	きいろ					黄：体を動かすエネルギーになる食品					
こんだて	3	4	5	6	7						
	<p>茎わかめサラダ</p> <p>ししゃもフライ2匹</p> <p>米粉めん</p> <p>とりふうじ</p> <p>鶏和風汁</p>	<p>すいか</p> <p>プルコギ丼</p> <p>おじゃが</p> <p>団子スープ</p>	<p>ひじきと枝豆の炒り煮</p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>夏豚汁</p>	<p>のりナッツ和え</p> <p>豚肉のオニオンソースかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かぼちゃポタージュ</p>	<p>春雨サラダ</p> <p>星形コロッケ</p> <p>七タレモンとぶどうのゼリー</p> <p>枝豆ごはん</p> <p>七タ汁</p>						
	エネルギー	668 kcal	795 kcal	605 kcal	707 kcal	662 kcal	789 kcal	742 kcal	874 kcal	689 kcal	813 kcal
	塩分	2.5 g	2.8 g	1.5 g	1.8 g	1.9 g	2.2 g	2.2 g	2.4 g	2.3 g	2.7 g
	補ってほしい食品	くだもの		大豆製品		種実類		いも類		小魚類	
	あか	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも 茎わかめ		牛乳 豚肉 ベーコン		牛乳 さば ひじき 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ		牛乳 豚肉 のり ベーコン チーズ		牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ かまぼこ	
	みどり	にんじん ごぼう だいこん 玉ねぎ きゅうり キャベツ		キャベツ 玉ねぎ にんじん じゃがいも しょうが たけのこ もやし しいたけ 長ねぎ すいか		にんじん ごぼう 枝豆 ゆうがお なす 玉ねぎ		こまつな もやし コーン にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ しめじ パセリ		枝豆 玉ねぎ もやし にんじん きゅうり コーン きくらげ えのきたけ しいたけ ほうれんそう	
きいろ	米粉めん 油 砂糖 ごま油		米 大麦 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも		米 油 砂糖		米 砂糖 片栗粉 アーモンド バター ルウ		米 じゃがいも マーガリン パン粉 春雨 砂糖 ごま油 そうめん ゼリー		
こんだて	10	11	12	13	14						
	<p>枝豆大豆サラダ</p> <p>ホキ和風フライ</p> <p>ごはん</p> <p>もずくの味噌汁</p>	<p>昆布和え</p> <p>鶏肉のごまだれかけ</p> <p>ごはん</p> <p>切干大根入り</p> <p>すまし汁</p>	<p>ラタトゥイユ</p> <p>ウインナー</p> <p>ごはん</p> <p>コンソメスープ</p>	<p>しゃきしゃき漬け</p> <p>いわしのおろし煮</p> <p>ごはん</p> <p>具だくさん汁</p>	<p>ももゼリー</p> <p>ツナそぼろ丼</p> <p>イカ入り</p> <p>キムチスープ</p>						
	エネルギー	659 kcal	781 kcal	592 kcal	697 kcal	576 kcal	778 kcal	596 kcal	706 kcal	625 kcal	729 kcal
	塩分	1.6 g	2 g	1.9 g	2.2 g	2.9 g	3.9 g	2.0 g	2.4 g	2.5 g	2.9 g
	補ってほしい食品	卵類		いも類		大豆製品		くだもの		海藻類	
	あか	牛乳 ホキ 大豆 豚肉 厚揚げ もずく みそ		牛乳 鶏肉 昆布 豚肉		牛乳 ウインナー ベーコン 豚肉		牛乳 いわし 昆布 豚肉 豆腐 みそ		牛乳 鶏肉 ツナ 豚肉 厚揚げ いか	
	みどり	枝豆 キャベツ きゅうり コーン にんじん だいこん 長ねぎ		キャベツ にんじん なす しょうが コーン ごぼう しいたけ 切干だいこん えのきたけ 長ねぎ		玉ねぎ スズキキニ なす ビーマン トマト にんにく キャベツ にんじん しめじ パセリ		大根 ほうれんそう 切干しいたけ きゅうり にんじん たくあん しその実 もやし 長ねぎ		しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 枝豆 キムチ きくらげ たら	
きいろ	米 パン粉 油 砂糖 じゃがいも		米 ごま 砂糖 片栗粉		米粉パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも		米 砂糖 ごま じゃがいも		米 大麦 油 砂糖 じゃがいも ゼリー		

7月のお米は  
今町小学校区産  
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、むし歯の原因になります。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
	17	18	19	20	21
	うみひ 海の日				
こんだて		ずあ のり酢和え たまご 玉子やき	ミルクゼリー かいそう 海藻サラダ	なめたけあえ とり 鶏とレバーのソース風	れいとろ 冷凍パイ チンジャオ どん ローズ-井 のぎ (麦ごはん) ちゅうかたまご 中華玉子 スープ
エネルギー		ごはん 585 kcal トマト 700 kcal	夏野菜カレーライス むぎ (麦ごはん) 630 kcal 735 kcal	ごはん 614 kcal なす入り ごじる 呉汁 722 kcal	583 kcal 701 kcal
塩分		2.1 g 2.3 g	2.4 g 2.9 g	2.0 g 2.2 g	1.8 g 2.4 g
揃ってほしい食品		いも類	大豆製品	魚介類	種実類
あか		牛乳 卵 のり 鶏肉 豆腐	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 とさかのり ふのり	牛乳 鶏肉 鶏レバー 油揚げ みそ 大豆	牛乳 豚肉 なた 豆腐 卵
みどり		にんじん もやし こまつな 玉ねぎ ゆうが トマト 枝豆 にんにく しょうが	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト きゅうり こまつな コーン	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ なす ごぼう 長ねぎ	たけのこ ピーマン しいたけ 玉ねぎ オクラ にんじん きくらげ パイン
さいろ		米 パン粉 砂糖 ごま油	米 大麦 油 ルウ 米粉 砂糖 ごま	米 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖	米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉

2023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、ダラダラ食べは、むし歯の原因にもなります。

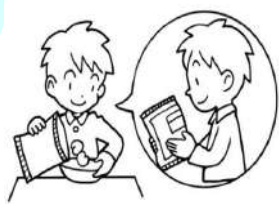
●内容を考えよう



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。



●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。