

令和8年



7月

よていこんだてひょう



平成小学校学校給食共同調理場

日	曜	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょうとはたらき					栄養価		
			しゅしょく	ふくしょく	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと	1杯†-(kcal)		
					たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質		ビタミン	たんぱく質(g)	
											脂質(g)	
加良部小学校6年生のリクエストです！										食塩相当量(g)		
1	水	○	キムチ チャーハン	おからしゅうまい ちゅうかうたまごスープ メロン	こめ むぎ さとう でんぶん ぎょうざのかわ	ごまあぶら	ぶたにく ベーコン とりにく おから たまご とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	はくさい しいたけ えだまめ メロン	ねぎ たまねぎ きくらげ	613 25.6 19.2 2.6
2	木	○	スパゲティー	パスカトーレソース わかめサラダ ブルーベリーヨーグルトケーキ	スパゲティー こむぎこ さとう こむぎこ	あぶら バター ごまあぶら ごま	ぎゅうにく ベーコン えび いか あさり	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん パセリ トマト	たまねぎ きゅうり ブルーベリー	セロリ もやし	647 26.8 21.3 2.4
セタこんだて			むぎごはん	ごもくそぼろ ゴーヤのツナマヨあえ そうめんじる てづくりたなばたゼリー	こめ むぎ さとう そうめん ふ ゼリー	あぶら マヨネーズ	たまご とりにく ツナ	牛乳	にんじん オクラ	えだまめ ゴーヤ たまねぎ しいたけ みかん		712
3	金	○										26.1
6	月	○	きりこぶ ごはん	チーズいりかまぼこのてんぷら どさんこじる すいか	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも	あぶら バター	とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 こんぶ チーズ	にんじん	しいたけ もやし ねぎ コーン すいか		22.6
												2.4
平成小の6年生がとうもろこしのかわむきをします！			むぎごはん	やきにくどん むしとうもろこし わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	ぶたにく みそ とりにく とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	キャベツ しめじ りんご ねぎ とうもろこし えのきたけ		672
7	火	○										24.4
8	水	○	むぎごはん (てづくり のりふりかけ)	ししゃものなんばんづけ もやしのあえもの にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	ししゃも ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ もやし きゅうり コーン たまねぎ		20.3
												2.6
9	木	○	ウインナー デニッシュ	れんこんとひじきのサラダ コンソメスープ オレンジ	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	ウインナー ツナ ベーコン	牛乳 ひじき	トマト にんじん	たまねぎ れんこん えだまめ オレンジ		740
												28.2
10	金	○	とうもろこし ごはん	ぶたにくのしょうがやき わふうサラダ あすかじる ひとくちアセロラゼリー	こめ さとう でんぶん じゃがいも ゼリー	バター あぶら	ぶたにく とりにく あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	コーン りんご えのきたけ だいこん たまねぎ		17.3
												2.1
13	月	○	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ パニラウエハース	こめ さとう でんぶん こむぎこ はるさめ ウエハース	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たまねぎ たけのこ ねぎ		691
												27.3
14	火	○	はつがまい ごはん	なつやさいカレー ツナとわかめのサラダ フルーツポンチ	こめ はつがまい さとう せ	あぶら オリーブオイル	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	なす たまねぎ りんご きゅうり ズッキーニ もやし キャベツ もも パナップル みかん レモン		20.1
												2.2
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。 ★米(コシヒカリ1等米)、ブルーベリーは成田市産です。 ★7日のデザートは学校配送になります。												582
9月の給食は2日(水)から開始予定です。												23.5
学校給食摂取基準(基準)												32.7
熱量: 650kcal												2.6
たんぱく質: 26.8g(範囲21.1~32.5g)												686
脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g)												27.6
食塩相当量: 2.0g以下												25.2
月平均												2.5
												657
												28.9
												17.6
												2.5
												705
												21.1
												21.5
												1.9

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。大量に汗をかけた時は、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。

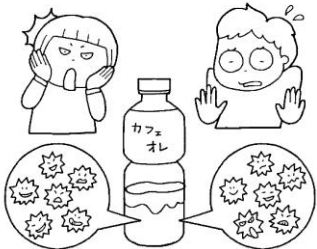
飲む量は?

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回飲むことがすすめられています。

☆今月も加良部小学校6年生のリクエストメニューを入れましたので楽しみに!

飲み残しのペットボトルに注意!

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g
乳酸菌飲料 約55g
果汁入り飲料 約53g
スポーツ飲料 約31g
麦茶 0g

砂糖の量は、糖度で計測してペットボトル(500ml)に注ぎ出したものを示します。

甘い飲み物のとりすぎ注意

冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさん砂糖などが使われていても気づきません。飲みすぎないようにしましょう。



気をつけて! ペットボトル症候群

甘い清涼飲料をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になり、のどがかわきます。それでも飲み続けると、体のだるさや吐き気、意識障害が生じるペットボトル症候群になる危険性があります。水分補給は水や麦茶にしましょう。



学校栄養士と作る「夏休み親子料理教室」募集のお知らせ

日時 7月24日(金) 10:00~13:00
会場 もりんぴあこうづ 3F キッチンスタジオ
内容 親子で協力して夏向けの料理を作って試食する
対象 市内在住3~6年児童とその保護者
未就学児の入場はご遠慮いただきます。お申し込みはこちら↓
(火気等使用するため)
定員 9組18名(応募者多数の場合は抽選)
参加費 無料
持ち物 エプロン・三角巾・マスク・布巾・手拭きタオル
筆記用具・水筒(飲み物)

申し込み方法 7月5日(日)までに申し込みフォームにて

<https://logoform.jp/f/KfRT>

