

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

日差しが強くなり、本格的な夏の到来を感じます。

夏は、汗をたくさんかき、体の水分が失われやすくなるため、熱中症に注意が必要です。熱中症は、いつでも・どこでも・誰でも発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のためには、早寝早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて、体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。

水分補給のポイント

のどが渴いたと
感じる前に飲む



コップ1杯程度を
こまめに飲む



汗をたくさん
かいたら塩分も
一緒にとる



栄養バランスを考えた食事の選び方とは?

いよいよ夏休みが始まります。給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意して下さるほか、自分で選んで買う機会がある人もいるのではないのでしょうか。好きなものばかりの食事にならないように、栄養バランスも意識して選ぶようにしましょう。

選び方の基本

主食・主菜・副菜（汁物）を揃えることで、栄養バランスが整いやすくなります。また、不足しがちなビタミンやカルシウムを摂取するためにも、牛乳・乳製品、果物を組み合わせるとより良い食事につながります。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類 	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を 中心としたおかず 	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を 中心としたおかずや汁物 	牛乳・乳製品 	果物
---	--	--	-------------------	---------------

夏休みなどの長い休みは、自由に使える時間が増えますが、その分気を付けながら生活を送らないと、生活リズムが乱れ、体調を崩してしまいます。

夏休み明けも元気に登校することができるように、栄養バランスのとれた食事を1日3食しっかり食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

旬のブロッコリーが寄贈されます

地元のおいしい野菜を食べてほしいと、「JA道央ブロッコリー生産部会」から寄贈されます。いただいたブロッコリーは、7月24日の「ブロッコリーとベーコンのサラダ」で提供します。



7月 献立表

● 今月の平均栄養価 ●
 たんぱく質：32.8g
 脂質：26.8g
 塩分：3.5g



北広島市西の里中学校給食調理場

2024年

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
1月 ポークハヤシライス 大根とツナのサラダ	麦ご飯 米油 小麦粉	豚肉 チーズ	エリンギ にんにく 玉葱 枝豆 人参 生姜 トマト
899 kcal 黄桃缶	ごま 三温糖	まぐろ油漬け わかめ	大根 きゅうり 人参
2月 野菜塩ラーメン Caたっぷりお好み焼き マヨネーズ (個袋)	ラーメン ごま油	つと(たらすりみ) 豚肉 わかめ	生姜 白菜 人参 にんにく もやし 筍 玉葱 長葱
819 kcal たたききゅうり	マヨネーズ 小麦粉	鶏卵 豚肉 鰹節 桜エビ チーズ 青のり	キャベツ コーン
3月 揚げパン ラビオリスープ タンドリーチキン	コッペパン 菜種油 グラニュー糖		
797 kcal ポテトサラダ	小麦粉 パン粉	豚肉	人参 玉葱 パセリ キャベツ しめじ
4月 ご飯 なめこの味噌汁 さばの照り焼き 炒め納豆	ご飯	豆腐 味噌	なめこ 大根 長葱
858 kcal 玉ねぎと卵の味噌汁 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋)	三温糖 でん粉	さば	生姜
846 kcal ミニトマト	三温糖 米油	納豆 豚肉	ピーマン 人参 玉葱
5月 たきこみいなり 玉ねぎと卵の味噌汁 枝豆と豆腐のミンチカツ ソース (個袋)	ご飯 三温糖 ごま	油揚げ ひじき	椎茸 人参
846 kcal ミニトマト	菜種油 パン粉 でん粉 大豆油 砂糖	鶏卵 わかめ 味噌	玉葱 小松菜 人参
8月 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 和風ハンバーグ もやしの和え物	ご飯	豆腐 わかめ 味噌	長葱
788 kcal もやしの和え物	パン粉 三温糖 ごま でん粉	豚肉 鶏卵 牛乳 ひじき	玉葱
9月 焼きそば きなこ団子 大根サラダ	中華麺 米油	つと(たらすりみ) 豚肉	キャベツ にんにく 玉葱 人参 椎茸 ピーマン
762 kcal 大根サラダ	上白糖 白玉もち	きな粉	
10月 背割りコッペパン 白菜のクリーム煮 ささみフライ ソース (個袋)	背割りコッペパン		
876 kcal 野菜サラダ	マカロニ 小麦粉 バター 米油	チーズ 生クリーム ベーコン 牛乳	玉葱 白菜 人参 パセリ
11月 ご飯 かぼちゃ団子汁 豚肉の味噌焼き おひたし グレープゼリー	菜種油 小麦粉 パン粉	鶏肉 鶏卵	りんご(ソース) パセリ
848 kcal グレープゼリー	ドレッシング (りんご使用)		キャベツ きゅうり コーン 人参
12月 管内中体連	ご飯		

献立名	主な食品		
	エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える
15月 海の日			
16月 スパゲティー ミートソース クリーミー コーンフライ マスカットゼリー和え	スパゲティー 米油 バター 小麦粉	豚肉 大豆 味噌 チーズ	玉葱 人参 トマト セロリ パセリ 生姜 しめじ にんにく
947 kcal 黒糖パン	小麦粉 パン粉 水あめ でん粉 砂糖 菜種油	牛乳	コーン
17月 イタリアンスープ ポークチャップ ごぼうサラダ	黒糖パン		
783 kcal わかめご飯	じゃがいも	ウインナー 白いんげん豆	玉葱 人参 パセリ キャベツ しめじ
18月 鶏団子の味噌汁 たらフライ ソース (個袋) ごま和え	三温糖 小麦粉	豚肉	トマト
790 kcal ご飯	マヨネーズ ごま	ハム	ごぼう コーン 人参 いんげん
19月 麻婆豆腐 小籠包 中華風サラダ	ご飯	わかめ	
948 kcal チキンカレー	じゃがいも パン粉 大豆油 でん粉 砂糖	豆腐 味噌 鶏肉	ごぼう 人参 長葱 大根 舞茸 玉葱
22月 海藻サラダ ごまドレッシング (個袋)	菜種油 パン粉 砂糖 でん粉	たら	りんご(ソース)
910 kcal 冷凍みかん	三温糖 ごま		白菜 ほうれん草
23月 冷やしうどん おからあんドーナツ 杏仁フルーツ和え	ご飯		
772 kcal ソフトフランスパン チョコクリーム (個袋)	米油 黒砂糖 三温糖 ごま油 でん粉	豆腐 豚肉 味噌	長葱 椎茸 生姜 枝豆 にんにく 人参
24月 コーンポタージュ 鶏肉のハーブ焼き ブロッコリーと ベーコンのサラダ	春雨 でん粉 砂糖 ごま油 小麦粉	豚肉	キャベツ 玉葱 筍 椎茸 生姜
750 kcal ご飯	春雨 ごま 米油 三温糖 ごま油	中華くらげ	もやし きゅうり
25月 ご飯 大根と油揚げの味噌汁 ほっけザンギ 肉じゃが煮	ソフトフランスパン 水あめ 砂糖 ココア	練乳	
772 kcal ビビンバ丼	米油 バター 小麦粉	生クリーム チーズ スキムミルク 牛乳 大豆	コーン 玉葱 人参 パセリ
26月 卵ときのこのスープ 焼きギョウザ アセロラゼリー	上白糖 菜種油 オリーブ油	鶏肉 チーズ	バジル にんにく レモン果汁
856 kcal 焼きギョウザ	ドレッシング (乳・ごま・りんご使用)	ベーコン	ブロッコリー 人参 キャベツ
アセロラゼリー	ご飯		
		油揚げ 味噌	大根 しめじ 長葱
	三温糖 小麦粉 菜種油	ほっけ 鶏卵	生姜 にんにく
	じゃがいも 米油 黒砂糖 三温糖	豚肉	いんげん 切干大根 玉葱 生姜 椎茸 こんにやく 人参
	ご飯 ごま油 ごま 三温糖	豚肉	もやし 小松菜 人参 にんにく 生姜 筍
	じゃがいも	鶏卵 わかめ	しめじ 長葱
	砂糖 小麦粉 大豆油	豚肉 大豆粉 鶏肉	キャベツ 玉葱 にら 生姜
	砂糖		アセロラ果汁

◎ 牛乳は毎日つきます。
 ◎ 都合により一部献立を変更することがあります。