

# 給食だより



令和2年7月  
北広島市学校給食センター  
TEL 373-2487

## 暑い夏、こまめに水分補給を

汗をたくさんかく夏は、水分の補給が欠かせません。この時季とくに心配される熱中症を防ぐためには、のどが渇く前にこまめに水分補給することが大切です。

### ●なぜ必要なの？

人間の体重の約6～7割が水分です。水は体の中で栄養物質を運んだり、体に不要なものを汗や尿として外に出すときに欠かせません。さらに汗をかくことで体温が調整されます。そのため体重の3%以上の水分が失われると、この体温調節機能に影響がでるといわれます。



### ●のどが渇く前にこまめに

「のどが渇いた」と思ったときは、すでに体の水分は不足しています。スポーツをする人は運動前、そして運動中も時間を決め、こまめに水分補給します。運動前後での体重の変化やおしっこの色などにも気をつけ、体調を管理しましょう。



### ●どんなものを飲めばいい？

ふだんは糖分やカフェインを含まない水や麦茶が水分補給に適しています。ただ冷たすぎると胃腸のはたらきを弱めます。5～15℃くらいが最適な温度といわれます。運動などをして大量に汗をかいたときにはスポーツドリンクなどを上手に活用しましょう。



## 「こむぎこ」から、いろいろ！

「こむぎこ」から、いろいろな食品が作られています。どのようなものがあるか知っていますか？



**パン**  
たくさんのしゅるいがあるよ。



**うどん**  
「なまめん」「ゆでめん」「かんめん」などがあるよ。



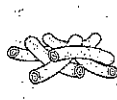
**そうめん**  
よくみかけるのは、「かんめん」だよ。



**ちゅうかめん**  
「ラーメン」や「やしそば」などに、つかわれるよ。



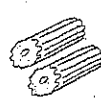
**スパゲッティ**  
「パスタ」ともいわれるよ。



**マカロニ**  
「パスタ」のなかまただよ。



**ふ**  
「にもの」や「しるもの」などに、つかわれるよ。



**ちくわぶ**  
「おでん」などに、つかわれるよ。

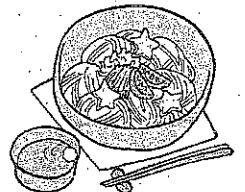


**パン粉**  
「フライ」のころもなどに、つかわれるよ。

## 「そうめん」と「ひやむぎ」は同じ？ちがう？

「そうめん」と「ひやむぎ」は、どちらも小麦粉に塩、水を加えてこね、細長くめん状にしたものです。見た目は、同じように見えますが、よく見ると太さが違います。

乾燥させた「乾めん」では、それぞれ太さが決められていて、そうめんは直径が1.3mm未満、ひやむぎは直径が1.3mm以上～1.7mm未満となっています。そうめんの方がひやむぎよりも少し細いのです。同じように見えて、太さに違いがあったのですね。



そうめんとひやむぎは、太さに違いはありますが、栄養面ではどちらも、おもに体のエネルギーのもとになる「炭水化物」が多く含まれています。



| 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                                    |
| <p><b>7月7日はセタ</b></p> <p>セタは牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。</p> <p>この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、セタの行事食であるそうめんを食べたりします。</p> |                           |                 |   |
| 1 水 わかめご飯   | ご飯                        | わかめ             |   |
| レタスの中華風スープ  | 春雨                        | ベーコン 豆腐         | レタス 人参                                      |
| 焼きぎょうざ  | 小麦粉 小麦粉 油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 | 鶏肉 豚肉           | キャベツ 玉ねぎ 人参                                 |
| 611 kcal 人参ごまマヨサラダ  | ごま 小麦粉 小麦粉 小麦粉            | まぐろ             | 人参 きゅうり コーン                                 |
| 2 水 野菜塩ラーメン   | ラーメン                      |                 |   |
| スパイシーポテト  | 油 小麦粉                     | 焼き豚 玉わかめ        | 生姜 こんにゃく 人参 白菜 もやし 玉ねぎ 長ねぎ エリンギ パセリ         |
| 639 kcal 甘夏ゼリー  | 砂糖                        |                 | 甘夏 甘夏みかん果汁 りんご果汁                            |
| 3 金 ご飯  | ご飯                        |                 |   |
| 野菜のみそ汁  | じゃがいも                     | 油あげ みそ          | キャベツ 玉ねぎ 人参                                 |
| 若鶏のごま照り焼き   | パン粉 油 小麦粉                 | 鶏肉              |   |
| 切干大根の炒め煮  | 油 小麦粉                     | さつまいも 鶏肉        | 切干大根 人参 しいたけ                                |
| 603 kcal さげふりかけ   | ごま 砂糖                     |                 |   |
| 6 月 ご飯  | ご飯                        |                 |   |
| 春雨スープ   | 春雨                        | 豚肉              | 白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ                             |
| あげコーンしゅうまい  | 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉       | だるすり身 豆腐        | とうもろこし 玉ねぎ                                  |
| 610 kcal 炒めビビンバ   | 小麦粉 小麦粉 小麦粉               | 牛肉              | 生姜 こんにゃく 人参 小松菜 もやし                         |
| 7 火 バターパン   | バターパン                     |                 |   |
| ミートボール  | 油 小麦粉 小麦粉                 | 鶏肉 豚肉           | 生姜 こんにゃく 人参 さやいんげん トマト しめじ 玉ねぎ きゅうり キャベツ 人参 |
| ブラウنشチュー  | 小麦粉 小麦粉                   |                 |   |
| 海藻ツナサラダ   | ごま 油                      | まぐろ水煮 海藻        |   |
| ミニトマト   | 砂糖                        |                 | ミニトマト                                       |
| 612 kcal ミルメークいちご   | 砂糖                        |                 | いちご果汁                                       |
| 8 水 ご飯  | ご飯                        |                 |   |
| わかめと豆腐のみそ汁  | 豆腐 わかめ                    | 油あげ みそ          | 人参 長ねぎ                                      |
| 622 kcal さばの道産子みそ煮  | 小麦粉 砂糖                    | さば みそ           |   |
| 大根と鶏肉の煮物  | 小麦粉 砂糖                    | 鶏肉              | 大根 さやいんげん 人参 干しいたけ                          |
| 9 水 にゅうめん   | 冷や麦                       |                 |   |
| 星のコロッケ  | 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉       | 鶏肉 油あげ つと(かまぼこ) | 人参 干しいたけ わらび 綿竹 長ねぎ ぜんまい しのき菜 玉ねぎ           |
| 682 kcal ブロッコリーサラダ  | じゃがいも 油 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉   | 鶏肉 豚肉           | 玉ねぎ   |
| セタゼリー   | 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉           | ハム              | ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ プルーベリー果汁 レモン果汁 みかん果汁        |
| 10 金 ご飯   | ご飯                        |                 |   |
| かぼちゃだんご汁  | じゃがいも 小麦粉 砂糖              | 豚肉 つと(かまぼこ)     | かぼちゃ 大根 人参 長ねぎ じゃがいも                        |
| 和風そぼろ   | 油 小麦粉 小麦粉 小麦粉             | 鶏肉 豆腐 ひじき みそ    | 生姜 切干大根 人参 干しいたけ                            |
| 620 kcal くらげときゅうりの あえもの   | 小麦粉 小麦粉 小麦粉               | くらげ             | きゅうり 人参                                     |

| 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                            |
| 13 月 ご飯                | ご飯                  |                  |                                     |
| みそけんちん汁                | 豆腐 鶏肉               | みそ               | 大根 人参 かつおごんにゃく じゃがいも 長ねぎ            |
| 603 kcal たらスパイスあげ      | 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 | たら               | もやし 小松菜 人参                          |
| あえもの                   | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | ハム               |                                     |
| 603 kcal ゴマひじき佃煮       | 砂糖 小麦粉              | ひじき 寒天           |                                     |
| 14 火 ソフトフランスパン         | ソフトフランスパン           |                  |                                     |
| じゃがいものスープ              | じゃがいも               | ベーコン             | 玉ねぎ 人参 さやいんげん パセリ                   |
| 656 kcal たれ付き肉団子       | 油 小麦粉 小麦粉 小麦粉       | 鶏肉               | 玉ねぎ 人参 生姜 こんにゃく きゅうり コーン            |
| ラーメンサラダ                | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | ハム               | 人参 キャベツ                             |
| 656 kcal チョコ大豆クリーム     | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | 大豆 脱脂粉乳          |                                     |
| 15 水 ご飯                | ご飯                  |                  |                                     |
| カレー豆腐                  | 油 米粉 砂糖             | 豚肉 豆腐            | 玉ねぎ 人参 エリンギ トマト 生姜 こんにゃく 小松菜 もやし 人参 |
| 603 kcal ミニトマト         | ごま てんさい糖            |                  | ミニトマト                               |
| 16 水 トマトソース            | スパゲティ               |                  |                                     |
| スパゲティ                  | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | 鶏肉 ベーコン 大豆       | セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ 生姜 トマト こんにゃく         |
| 615 kcal 焼きじゃがバター      | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | じゃがいも バター        | 枝豆                                  |
| 17 金 ご飯                | ご飯                  |                  |                                     |
| 白玉汁                    | 白玉もち                | 豚肉 高野豆腐 つと(かまぼこ) | 人参 大根 長ねぎ じゃがいも                     |
| 662 kcal きのことソース       | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | 鶏肉 豆腐 脱脂粉乳       | エリンギ 玉ねぎ                            |
| ハンバーグ                  | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | 牛肉               | きゅうり 人参                             |
| 662 kcal きゅうりの ピリ辛昆布あえ | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | 昆布               |                                     |
| 20 月 ご飯                | ご飯                  |                  |                                     |
| 油あげと大根のみそ汁             | 油あげ みそ              |                  | 大根 人参 長ねぎ                           |
| 629 kcal さんまのみそ煮       | 小麦粉 米粉              | さんま みそ           | 生姜 こんにゃく                            |
| 厚あげとじゃがいもの そぼろ煮        | じゃがいも 油 てんさい糖       | 豚肉 厚あげ           | こんにゃく 玉ねぎ 人参 枝豆                     |
| 21 火 ココアツイストパン         | ココアツイストパン           |                  |                                     |
| レタスの クリーム煮             | マカロニ 小麦粉 バター 油      | 鶏肉 チーズ 生クリーム     | レタス 玉ねぎ 人参 パセリ                      |
| 616 kcal 大根とコーンのサラダ    | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | 生クリーム 脱脂粉乳 まぐろ   | 大根 きゅうり 人参 コーン                      |
| 22 水 麦ご飯               | 麦ご飯                 |                  |                                     |
| 764 kcal カツカレー         | 油 じゃがいも 小麦粉 米粉      | 鶏肉 牛乳 チーズ        | 生姜 こんにゃく 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト こんにゃく        |
| (ヒレカツ)                 | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | 豚肉               |                                     |
| 764 kcal きゅうりの華風漬け     | 小麦粉 小麦粉 小麦粉         | ごま油 小麦粉          | きゅうり 人参 生姜                          |

★食品名が太字になっているものは北広島産です。  
★米は全量北広島産を使用しています。

◎牛乳は毎日つきます。なお、献立は都合により変更することがありますのでご了承願います。

★7月27日～31日の献立は、  
次回の献立日よりお知らせ  
します。

