



7月給食だより



熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!

ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“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、日ごろから体調を整え、こまめに水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。



水分補給のポイント

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいたときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

のどが潤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ときには塩分も一緒にとる

ペットボトルは、飲みかけのまま放置すると細菌が増えて、食中毒を起こす危険性があります。口をつけたら早めに飲み切るようにしましょう。

水筒は、持ち帰ったらバックイン類を取り外して、それぞれ洗剤でよく洗い、しっかり乾かしましょう。

夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



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。夏休みには給食がありませんので、おうちの人が昼食を用意してくださるほか、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 (汁物を含む) の3つをそろえましょう。

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、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

牛乳・乳製品 	果物
-------------------	---------------

夏休みは「カルシウム」が不足しやすくなりますので、毎日コップ1杯の牛乳や、カルシウムを多く含む食品を取り入れるなど、意識してとるようにしましょう。

コンビニで買う場合 (例) 給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり、そば、パン 	主菜 冷ややっこ、からあげ、ゆで卵、焼き魚 	副菜 スープ、サラダ、ミネストローネ、煮物
-----------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------

1つの料理で、主食・主菜・副菜が組み合わせざったものもあります。足りないものを追加するようにしましょう。

冷やし中華 	中華めん (主食) ハム・卵 (主菜) きゅうり・トマト (副菜) 	卵サンド パン (主食) 卵 (主菜) 	副菜を追加!
------------------	--	--	-------------------

市販のお総菜は塩分が多く含まれているものもあります。栄養成分表示を確認し、とり過ぎないようにしましょう。

塩分注意!

1食当たりの塩分 (食塩相当量) の目安 小学生 (低学年・中・高学年) 中学生 1.5g 未満 / 2g 未満 2.5g 未満

★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間 (または19日間) です。2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

令和6年7月

予定献立表



南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのほたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

	月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日
こんだて	ビッグ肉団子 千切りイリチー Ca強化ごはん 白菜のみそ汁		千草焼 豚肉のみそ炒め 麦ごはん 冬瓜のすりながし汁	中華炒め キャベツ入平つくね Ca強化ごはん コーンスープ	星型ハンバーグ (ケチャップソースかけ) キャベツのウインナーソテー ちらしずし セタ汁
あか	かつお節, 豚肉, ビッグ肉団子		かつお節, ちくわ, 千草焼, 豚肉	豚肉, キャベツ入平つくね	無塩漬ウインナーソーセージ, かつお節, 桜でんぶ, うす味ハンバーグ, 魚ソーメン
き	調合油, 精白米, カルシウム米		調合油, 精白米, カルシウム米, 押し麦	調合油, 精白米, カルシウム米, クリームコーン, スイートコーン	調合油, カルシウム米, スイートコーン, 精白米
みどり	えのきたけ, たまねぎ, にんじん, ねぎ, はくさい, 絹さや, 千切り大根		えのきたけ, キャベツ, グリーンアスパラ, たまねぎ, とうがん, にんじん, ねぎ	きくらげ, たけのこ, たまねぎ, にんじん, ピーマン, 三色ピーマン	千切たくあん漬, オクラ, キャベツ, しいたけ, たまねぎ, 三色ピーマン, 人参

※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

令和6年7月

献立表(アレルギー)

南天Okinawa株式会社

1. 予定献立表(アレルギー詳細)は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務 8品目	表示の推奨 20品目
卵 乳 小麦 ソバ 落花生 エビ カニ クルミ	アワビ イカ イクラ オレンジ キウイ 牛肉 サケ サバ 大豆 鶏肉 バナナ モモ 山芋 リンゴ ゼラチン カシューナッツ ゴマ アーモンド 豚肉 マツタケ

※海藻類(モズク・アーサ・シラス)は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。

※アサリには、カニが共生しています。

※揚げ油に使用する油は、3回程度 同一の油を使用しています。(※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。)

※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品のアレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。

これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawaまでお問合せ下さい。

日付	こんだて	食材名	調味料
1(月)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	ビッグ肉団子	ビッグ肉団子(小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)	
	千切りイリチー	千切り大根、にんじん、豚肉、絹さや、かつお節、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖、みりん、シママース
	白菜のみそ汁	はくさい、豚肉、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	白みそ(大豆)、赤みそ(大豆)
3(水)	麦ごはん	精白米、押し麦、カルシウム米	
	豚肉のみそ炒め	豚肉、キャベツ、たまねぎ、にんじん、グリーンアスパラ、調合油	おろしにんにく、料理酒、白みそ(大豆)、しょうゆ(小麦、大豆)、三温糖
	千草焼	千草焼(小麦、卵、乳、大豆、鶏肉)	
	冬瓜のすりながし汁	とうがん、ちくわ、えのきたけ、ねぎ、かつお節	シママース、おろししょうが、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、かたくり粉
4(木)	Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
	中華炒め	ピーマン、三色ピーマン、豚肉、たけのこ、にんじん、きくらげ、調合油	おろししょうが、しょうゆ(小麦、大豆)、オイスターソース(大豆、魚介類)、シママース、料理酒、かたくり粉、三温糖
	コーンスープ	クリームコーン、スイートコーン、たまねぎ	シママース、チキンガラスープ(鶏肉)、かたくり粉、パセリ、三温糖
	キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね(鶏肉、豚肉)	
5(金)	ちらしずし	精白米、カルシウム米、ちらしずし(小麦、大豆、鶏肉)、桜でんぶ、千切たくあん漬(小麦、大豆)	
	キャベツのウインナーソテー	キャベツ、たまねぎ、無塩漬ウインナーソーセージ(豚肉)、スイートコーン、三色ピーマン、調合油	しょうゆ(小麦、大豆)、こしょう、シママース
	星型ハンバーグ	うす味ハンバーグ(大豆、鶏肉、豚肉)	ケチャップ、三温糖
	セタ汁	魚ソーメン、人参、オクラ、しいたけ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ(小麦、大豆)、おろししょうが

食材産地一覧表

令和 6 年 7 月

※出荷状況、天候等により変更する場合があります。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡、他
鶏卵	沖縄	さといも	九州、他
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さつまいも	鹿児島
豚肉	デンマーク、スペイン、他	ブロッコリー	エクアドル
鶏肉	ブラジル	カリフラワー	エクアドル
無塩漬ベーコン	沖縄	たけのこ	熊本、鹿児島、他
無塩漬ウィンナー	沖縄	三色ピーマン	中国
ポークランチョンミート	沖縄	絹さや	グアテマラ
		千切り大根	鹿児島
ちんげん菜	沖縄、他	こんにゃく	沖縄
ゴーヤー	沖縄、他	麩	アメリカ、カナダ
玉ねぎ	北海道、佐賀、他	わかめ	韓国
じゃがいも	鹿児島、沖縄、他	ひじき	韓国
にんじん	熊本、長崎、他	昆布	北海道
大根	沖縄、鹿児島、宮崎、他		
オクラ	沖縄、九州、他	アーサ	沖縄
ほうれん草	九州、他	椎茸	中国
とうがん	沖縄、鹿児島、宮崎、他	かつお節	鹿児島
ごぼう	青森、台湾、他	豆腐	沖縄
		魚ソーメン	タイ、インド、ミャンマー
もやし	沖縄、九州、他	きくらげ	中国
セロリー	沖縄、他		
白菜	鹿児島、長野、他	白かまぼこ	タイ、アメリカ
キャベツ	沖縄、九州、他	チキアギ	沖縄
きゅうり	沖縄、九州、他	ちくわ	タイ
グリーンピース	ニュージーランド	なると	タイ、アメリカ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー		
小松菜	沖縄、九州、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、他
スイートコーン	タイ	さば	ノルウェー、他
にら	高知、九州、他	ほき	ニュージーランド、他
ねぎ	沖縄、九州、他	きびなご	沖縄、他
長ねぎ	大分、関東、他	アジ	タイ、ベトナム、韓国、長崎他
ピーマン	沖縄、九州、茨城、他		
かぼちゃ	北海道	りんご	長野、青森、他
パクチョイ	沖縄、他	バナナ	フィリピン
		すいか	沖縄、九州、他