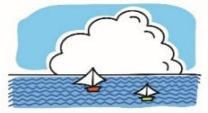


令和7年度

7月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。

八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
 ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 652kcal たんぱく質 28.0 g 脂 質 22.0 g 	1日 ごはん ほっけピリ辛焼き キャベツと厚揚げのみそ炒め あんぱら餅汁 アセロラミルクゼリー	2日 ごはん ポークチャップ ポテトサラダ 豆腐と野菜のみそ汁	3日 小5なし ごはん アジフライ 海藻サラダ 豚バラと夏野菜のピリ辛みそ汁	4日 にんじんごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のベーコンソテー ABCスープ
7日 七夕献立	8日 ごはん いかの香味焼き マーボーなす わらびのみそ汁	9日 冷やし中華 ・中華麺 ・和え野菜／冷やし中華スープ みそポテト 元気ヨーグルト	10日 ごはん 照り焼きハンバーグ ぶた肉とふきの炒め煮 厚揚げとわかめのみそ汁	11日 ごはん マスのみりん醤油焼き こんにゃくソテー ニラ玉みそ汁
14日	15日 青菜ごはん 五目厚焼き玉子 塩肉じゃが もやしのごまみそ汁	16日 ごはん さばのみそ煮(手作り) ひじき五目煮 沢煮碗	17日 ごはん 十和田バラ焼き きゅうりのピリ辛和え 季節野菜のみそ汁	18日 食育の日メニュー ナシゴレン 目玉焼き風オムレツ ソトアヤム マンゴープリン インドネシア料理の日
21日 海の日 	22日 夏野菜カレー (麦ごはん) メロン	 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 819kcal たんぱく質 33.8 g 脂 質 26.1 g 	 世界の料理クイズ インドネシア語で「ソト」はスープ。 では「アヤム」は何でしょう？ ①豚肉 ②鶏肉 ③牛肉 ※答えは裏面の食育だよを見ましょう。 	

今月の八郎湯産食材

玉ねぎ キャベツ きゅうり にん
 じん にら なす じゃがいも
 スッキーニ ピーマン いんげん
 きぬさや スッキーニ お米



ちさんちしょう かい
 地産地消の会のみなさん



食育だより



令和7年度
7月号

八郎潟町学校給食調理場

水分補給をしっかりとしよう

水分補給という飲み物を考えてしまいがちですが、食べ物にはたくさんの水分が含まれています。食事を抜いてしまうと水分不足になりやすいため、熱中症予防には、3食きちんと食べること、特に朝ご飯を食べ、水分と無機質をとることが大切です。

実は普段食べているご飯の半分は水分です。食事と飲み物の両方から水分をとることで、熱中症や夏バテを予防しましょう。



飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく食事や野菜、果物などからとることができます。

スープ

カレーライス

冷やし中華

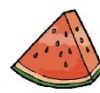
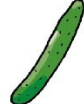


トマト

きゅうり

ナス

スイカ



熱中症を予防する 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。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクがおすすめです。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。

世界の料理 ～7月はインドネシア共和国～



インドネシアは赤道をはさんで多数の島々が集まった国です。甘い味付けの料理が多くあります。

・ナシゴレン

…辛い調味料で味付けするインドネシアのチャーハン。給食では辛さを控えめ。

・ソトアヤム

…スパイスで味付けした鶏のスープ。

・マンゴー

…代表的な南国フルーツの1つ。健やかな肌を保つ「カロテン」を多く含む。