



7月 よていこんだて表

福岡小学校



日	こんだて名	からだ 体をつくる	からだ ちょうし 体の調子をととのえる	エネルギーのもと	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
1火	ごはん さばのみそに はるさめサラダ じゃがいものそぼろに ジョア	さば たまご ぶたにく さつまあげ みそ ジョア	にんじん きゅうり たまねぎ もやし きくらげ しいたけ いんげん しょうが ながねぎ	ごはん はるさめ じゃがいも さとう あぶら	674	23.8	15.3	2.2	
2水	ごはん 牛乳 チキンなんばん ひじきサラダ たまごとやさいのスープ	牛乳 とりにく ひじき ツナ ベーコン たまご チーズ	にんじん きゅうり たまねぎ エリンギ しめじ パセリ ブロッコリー	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	663	25.6	22.0	1.8	
3木	ごはん 牛乳 コーンコロック チンジャオオロス フォーのスープ 牛乳プリン	牛乳 ぶたにく とりにく	たまねぎ たけのこ ピーマン パプリカ にんじん もやし こまつな とうもろこし しょうが にんにく	ごはん フォー あぶら さとう	629	22.1	16.3	1.8	
4金	あかかぶあおなごはん 牛乳 あつやきたまご のりツナあえ とうふのちゅうかに	牛乳 たまご ぶたにく ツナ のり とうふ えび	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ	ごはん かたくりこ ごま あぶら さとう	701	27.6	27.1	2.8	
7月	☆☆たなばた給食☆☆ たなばたそうめん 牛乳 スターチキン れんこんサラダ たなばたゼリー 	7月7日は七夕ですね。七夕にちなんで、星がたくさんちりばめられた給食です。 牛乳 とりにく ハム あぶらあげ かまぼこ みそ	にんじん こまつな ながねぎ しいたけ れんこん きゅうり とうもろこし	そうめん マヨネーズ あぶら さとう ごま	610	23.8	18.6	2.6	
8火	ごはん 牛乳 はるまき なめたけあえ クッパ	牛乳 ぶたにく わかめ たまご のり	ほうれんそう にんじん いら もやし えのき たけのこ はくさい にんにく しょうが	ごはん さとう あぶら かたくりこ	677	23.7	21.8	2.2	
9水	ごはん たまごふりかけ 牛乳 ししゃもフリッター うめおかかあえ ぶたにくとあつあげのもの	牛乳 ぶたにく ししゃも あつあげ かつおぶし	キャベツ こまつな にんじん たまねぎ いんげん ながねぎ うめ	ごはん さとう ごま あぶら	632	27.8	18.8	1.9	
10木	ごもくごはん 牛乳 ちくわとかぼちゃのてんぷら もずくいりかきたまじる ヨーグルト	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ たまご もずく ヨーグルト	にんじん しいたけ かぼちゃ たまねぎ えのき	ごはん さとう あぶら こむぎこ かたくりこ	655	26.0	17.6	2.2	
11金	なつやさいかレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ デザート	牛乳 ぶたにく ハム チーズ	にんじん たまねぎ なす かぼちゃ きゅうり しょうが ブロッコリー とうもろこし にんにく	ごはん あぶら	684	20.0	22.2	2.0	
都合により献立を変更・中止する場合があります。 申し訳ありませんが、ご了承ください。					今月の平均	662	15.0%	28.2%	2.1
					学校給食摂取基準	650	13~20%	20~30%	2.0 未満

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いけ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、こまめな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人は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、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、自宅など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。



のどが渇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。