



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 水	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	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 木	スタミナチャーハン 牛乳 チンジャオロース フォーのスープ デザート	牛乳 ぶたにく とりにく たまご	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 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
3 金	さけわかめごはん 牛乳 いかのあまからあげ ひじきサラダ たまごとやさいのスープ	牛乳 ひじき さけ わかめ 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 しょうが 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
6 月	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	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 火	★☆☆たなばた給食☆☆ 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。							
	ちらしずし 牛乳 とりのからあげ おかかあえ たなばたゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし	にんじん きぬさや しょうが しいたけ にんにく もも なし りんご チェリー ブロッコリー	ごはん しらたま さとう あぶら	610	23.8	18.6	2.6
8 水	ごはん ジョア はるまき なめたけあえ クッパ	ジョア ぶたにく わかめ たまご のり えび	ほうれんそう にんじん にら 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 木	さけわかめごはん 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	牛乳 ちくわ とりにく あぶらあげ とうふ たまご もずく さけ わかめ	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
10 金	にんじんごはん 牛乳 あじフライ やきねぎのみそしる	牛乳 とりにく アジ みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ながねぎ	ごはん あぶら やまといも	612	20.4	17.0	2.1
13 月	やきうどん 牛乳 アメリカンドック フルーツパンナコッタ	牛乳 ぶたにく ソーセージ かつおぶし	キャベツ にんじん ながねぎ しいたけ もも りんご なし チェリー	うどん あぶら こむぎこ	626	24.0	15.9	2.1
14 火	ナン キーマカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ コーンフライ デザート	牛乳 ぶたにく ハム チーズ ひよこまめ チーズ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ブロッコリー	ナン 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	653	14.5%	26.7%	2.0
				学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー全体の 13～20% 20～30%		2.0 未満

ねっちゅうしょう 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方は、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。



すいぶん ほきゅう 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。