



# 7月 給食だより



令和5年度  
高岡市立中田中学校

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。気温が高くなると、体力を消耗しやすく、食欲も衰えがちです。熱中症や夏バテに注意し、バランスよく3食しっかり食べて体調を整えましょう。

## 夏ばてしていませんか？

夏ばてとは、夏の暑さが関係して起こるさまざまな症状のことをいいます。主な症状は、全身の倦怠感、思考力や意欲の低下、動悸、頭痛、めまい、食欲不振、下痢・便秘、体重減少等です。暑い夏を乗りきるために夏ばての対策を行いましょう。



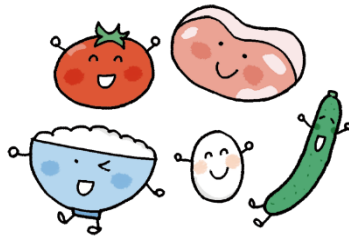
## 元気に過ごすための夏ばて予防のポイント！

こまめに水分補給を！



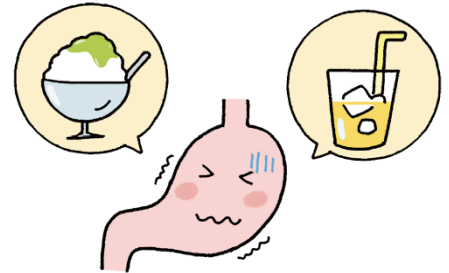
普段の水分補給は水か麦茶を飲みましょう。体育や部活等の大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすい麺類ばかり食べていると栄養が偏ります。卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンを補うのが大切です。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、お腹の調子が悪くなったり、食欲が落ちたりしてしまいます。常温のものや温かいものも食べましょう。

## 夏野菜を食べよう！ うまみたっぷりトマト

トマトのうまみ成分はグルタミン酸で、こんぶと同じうまみ成分です。トマトのおいしさはグルタミン酸とトマト特有の酸みと甘みによるものです。また、トマトはリコピン（リコペン）が多く、強い抗酸化作用があります。

## 飲み残しの ペットボトルに注意！

ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。

ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。



# 7月予定献立表

高岡市立中田中学校

日曜日	行事	主食	献立名	主な使用食品					
				赤 体をつくるものになるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力のものになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・卵・豆類	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂類
3月		ご飯	揚げ出し豆腐の胡麻だれかけ	揚げ出し豆腐	牛乳	ほうれん草	キャベツ ねぎ	ご飯 砂糖	油
			青菜とキャベツの浸し	油揚げ	ヨーグルト	人参	大根	でんぶん さつま芋	ごま
			さつま汁 ヨーグルト	味噌				こんにやく	
4火	地場産品献立	食パン	ウインナー	ウインナー	牛乳	小松菜	玉ねぎ まいたけ コーン	食パン	サラダ油
			小松菜のオイスター炒め	卵		赤ピーマン	すいか	でんぶん	
			卵とコーンのスープ すいか	味噌		パセリ			
5水		ご飯	ひよこ豆の味噌がらめ	ひよこ豆	牛乳	人参	キャベツ 胡瓜 しめじ	ご飯 砂糖	油
			キャベツと胡瓜の和え物	高野豆腐	わかめ		なめこ ねぎ	でんぶん	
			なめこのすまし汁 ふりかけ	味噌			ふ		
6木		食パン	鮭の香り焼き	鮭	牛乳	パセリ	胡瓜 キャベツ	食パン パン粉	オリーブ油
			ドレッシングサラダ	鶏肉	脱脂粉乳	赤ピーマン	マッシュルーム 玉ねぎ	じゃが芋	マーガリン
			米粉の味噌シチュー ジャム	味噌		人参	コーン	上新粉 ジャム	
7金	七夕献立	ご飯	ハンバーグ	ハンバーグ	牛乳	人参	胡瓜 枝豆 コーン	ご飯	ごま
			豆いろいろサラダ	ひよこ豆 大豆		オクラ	玉ねぎ きくらげ	砂糖 そうめん	
			七夕汁 七夕ゼリー	赤いんげん豆 油揚げ				ゼリー	
10月		ご飯	えびシューマイ	えびシューマイ	牛乳	人参	胡瓜 コーン 生姜	ご飯	ごま油
			バンサンスー	豚肉			にんにく 干し椎茸	砂糖 春雨	サラダ油
			マーボー豆腐 冷凍みかん	豆腐 味噌			玉ねぎ ねぎ 冷凍みかん	でんぶん	
11火		米粉入りパン	鶏肉の香り揚げ	鶏肉	牛乳	ブロッコリー	生姜 キャベツ 玉ねぎ	米粉入りパン	油
			ブロッコリーのバターソテー	ベーコン	寒天		みかん もも パイン	でんぶん 砂糖	バター
			フルーツポンチ スライスチーズ		チーズ		バナナ	サイダー ゼリー	
12水		ご飯	鯖のホイル焼き	鯖	牛乳	人参	ごぼう 玉ねぎ	ご飯	サラダ油
			きんぴらごぼう	豚肉		いんげん	アンデスメロン	こんにやく	ごま油
			卵と豆腐のスープ アンデスメロン	卵 豆腐				砂糖 でんぶん	ごま
13木		麦ご飯	夏野菜のカレー	豚肉	牛乳	カボチャ	玉ねぎ にんにく	麦ご飯	油
			オムレツ	オムレツ		人参 ピーマン	キャベツ コーン	じゃが芋	サラダ油
			ほうれん草のコーンあえ			ほうれん草			
14金	郷土食献立	ご飯	ししゃもフライ	ししゃもフライ	牛乳	いんげん	キャベツ 生姜 太胡瓜	ご飯 砂糖	油
			いんげんのごまあえ	味噌		人参	玉ねぎ 生椎茸	こんにやく	ごま
			太胡瓜のそぼろ煮 干しブルー	鶏肉			ブルー	でんぶん	

## 海の日

18火		2/3コッパン	鶏肉のマーメレードソースかけ	鶏肉	牛乳	赤ピーマン	キャベツ 胡瓜	2/3コッパン	油 サラダ油
			イタリアンサラダ	ベーコン		黄ピーマン	玉ねぎ なす	でんぶん 砂糖	オリーブ油
			ナスとトマトのパスタ ミックスナッツ			トマト パセリ	しめじ にんにく	ジャム スパゲティ	ミックスナッツ
19水	高岡食19井献立	高岡野菜のスタミナ豚丼	焼きポテト	豚肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ 生椎茸 にんにく	ご飯 砂糖	サラダ油
			豆腐のすまし汁	豆腐	わかめ	人参	生姜 ねぎ	でんぶん ふ	ごま
			カスタードプリン					じゃが芋 プリン	

※ 牛乳(200ml)が毎日1本つきます。

※ 都合により、献立や使用食材を変更する場合がありますので、ご了承ください。

7月の平均栄養摂取量

エネルギー: 830kcal たんぱく質: 31.2g 脂質: 24.4g