



# 令和4年7月 こんだてひょう



犬山市立羽黒小学校

日	曜	こんだてめい 献立名	主な材料とその働き					
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実
1	金	わかめごはん ぎゅうにゅう ホキのあげに チンゲンサイのごまあえ さわにわん	ホキ ぶたにく	わかめ ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にんじん みつば	しょうが もやし えのきたけ ごぼう たけのこ	ごはん でんぶん さとう	あぶら ごま
4	月	むぎごはん ぎゅうにゅう なすすりマーボー あげしゅうまい かんでんのちゅうかさサラダ	とうふ ぶたにく だいずミート あかみそ しゅうまい ささみオイルづけ	ぎゅうにゅう	にら にんじん	なす たまねぎ ほししいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ むぎ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら ごまあぶら
5	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに にくじゃが きゅうりのゆかりあえ	いわしのしょうがに ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ゆかりこ	たまねぎ グリンピース こんにゃく きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
6	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう みそかつドッグ パスタスープ のむヨーグルト	ロングメンチカツ あかみそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ コーン	パン さとう	あぶら ごま アルファベットパスタ
7	木	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのわふうソース やさいのしおこんぶあえ あまのがわじる	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう でんぶん	
8	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか えだまめクロック れいとうみかん	ハム たまごやき	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり きざみしょうが れいとうみかん	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら あぶら
11	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとだいずのあまがらめ わかめのすのもの ふだまじる	とりにく だいず	ぎゅうにゅう	わかめ ねぎ にんじん	きゅうり キャベツ えのきたけ	こめ でんぶん さとう	あぶら
12	火	ごはん ぎゅうにゅう しろごまつくね ゴーヤチャンプルー なつやさいのみそしる わらびもち	しろごまつくね ツナ とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	あかピーマン かぼちゃ にんじん	にがうり きりぼしだいこん もやし たまねぎ なす	こめ	ごまあぶら あぶら わらびもち
13	水	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー コーンサラダ すいか	ぶたにく だいずミート	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが コーン きゅうり キャベツ すいか	こめ じゃがいも	あぶら あぶら
14	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのおかかあえ とうにゅうみそしる	さば かつおぶし とうふ しらいんげんめ あらあげ とうにゅう ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ きりぼしだいこん ごぼう こんにゃく	こめ	
15	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたどんの具 もすくのスープ いぬやままっちゃミルクジェラート	ぶたにく こうやどうふ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん ねぎ	たまねぎ きりぼしだいこん グリンピース にんにく こんにゃく えのきたけ たけのこ	こめ むぎ さとう	あぶら

- ・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。
- ・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。
- ・11日は、「かみかみ献立」として、食物繊維が多く含まれる食品を使ったり、食材の組み合わせや調理法の工夫でよくかんで食べられる料理の提供します。
- ・毎月19日は「食育の日」です。郷土料理や地場産物を使った料理を提供します。今月は、犬山の抹茶をかきあげに入れた「犬山抹茶ミルクジェラート」が登場します。

### 給食の欠食・返金等について

欠食の申し込みについては、原則病気やけが等による長期（4日以上）の欠食が見込まれ、保護者からの欠食の申し込みをもって欠食扱いとします。

## 暑さ本番です!

## 体調を整え、こまめな水分補給を

梅雨が明けると一気に気温が上がり、熱中症のリスクが高まります。熱中症を予防するには、しっかりと睡眠をとり、朝ごはんを必ず食べることで、こまめに水分補給を行うことが肝心です。マスクをしていると喉の渇きを感じにくくなりますので、喉が渇いていなくても1時間ごとにコップ1杯程度の水分をとるようにしましょう。また、汗をたくさんかいたときには、スポーツドリンクなどで塩分も一緒に補給します。

**スポーツドリンクは手作りできます!**

みず 水... 1ℓ	しよくえん 食塩... 1~2g (0.1~0.2%)	さとう 砂糖... 40~80g (4~8%)	じり レモン汁... この お好みで
---------------	-----------------------------------	-------------------------------	-----------------------------

### 熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける 	日差しを避ける 	水分・塩分補給 	体調を整える 
------------	-------------	-------------	------------