

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
1	むぎごはん		ふるさと給食	こめ わぎ	636 Kcal 23.0 g 89.2 g 1.7 g	折戸なすは、なすの一種で日本に昔からある野菜です。江戸時代には、多くの人たちに親しまれていて、徳川家康も大好きだったようです。形が丸くて色が深い紫色なのが特徴で、甘みがありとても美味しいですよ。なすが苦手な人でも食べやすいと思うので、一口挑戦してみてください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		こむぎこ あぶら			
	ゆでキャベツ		キャベツ				
月	おりどなすのミートソースに	ぶたにく チーズ	おりどなす たまねぎ	にんじん	あぶら		
2	むぎごはん		多文化共生献立(韓国)	こめ わぎ	621 Kcal 26.7 g 92.4 g 2.3 g	トックは韓国の伝統的な食べ物で、うるち米を使って作るので、日本のおもちのように、汁に入れても溶けてしまうことがあります。韓国では、トックは特別な行事やお祝いごとに欠かせなく、特に新年のお祝いでは、「トックク」と呼ばれるスープの中に入れて食べ、これを食べることで1つ歳をとると信じられています。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	きりぼしだいこんいりピビンバ	ぶたにく	きりぼしだいこん しょうが	さとう あぶら ごまあぶら			
	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごまあぶら			
火	トックいりキムチスープ	とうふ いわしだし	だいこん ねぶかねぎ にら キムチ		トック		
3	むぎごはん		6年生給食なし	こめ わぎ	570 Kcal 28.4 g 78.8 g 2.0 g	冬瓜は、ラグビーボール位の大きさの野菜です。静岡県でもたくさん作られています。夏にとれるのに、冬の瓜と書けるのは、冬まで日持ち出来る貴重な野菜だったからと言われています。冬瓜は、水分が豊富で、夏の暑い日には、体を冷やしてくれます。食物繊維も豊富なので、お腹の調子も整えてくれます。冬瓜を食べ、健康な体を作りましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さけのしおやき	さけ					
	にまめ	だいず とりにく		にんじん こんにやく さやいんげん			さとう
水	とうがんじる	とりにく ぶたにく かつおだし	とうがん にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぶかねぎ	とんし さとう あぶら			
4	むぎごはん		4年生給食なし	こめ わぎ	637 Kcal 24.5 g 91.6 g 1.8 g	鶏レバーは、栄養満点の食べ物で、特に鉄分がたくさん含まれています。特に女の子や、すこしふらふらすることがある人、運動をしている人にはぴったりの食べ物です。またビタミンもあり、目を健康に保ち、風邪をひきにくくしてくれます。苦手な人の多いレバーですが、今日は食べやすいように、豚肉と一緒に甘辛く味付けしました。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ぶたにくとりレバーのあまからあえ	ぶたにく とりレバー		しょうが			てんぷん あぶら さとう ごま
	グリーンポテト	あおのり					じゃがいも
木	ほうれんそうのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン		あぶら		
5	むぎごはん		七夕献立	こめ わぎ	583 Kcal 20.0 g 94.4 g 2.1 g	七夕は、おり姫とひこ星が、年に一度、天の川で再会する日です。そうめん汁は天の川をイメージしたそうめんが、汁の中に入っています。おくらを、横に切ると星型になることから、七夕の星をイメージして、そうめん汁におくらを入れてみました。今日の給食には、星型のものがいっぱい入っていますね。地域によっては、ちまきやだんごをお供えする所もあります。今年の七夕は、明後日。晴れていたなら、夜空を見上げて、星座を探してみるのも良いですね。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ほしのハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんにく しょうが	とんし さとう あぶら じゃがいも てんぷん			
	ひじきのもの	ひじき あぶらあげ	にんじん こんにやく さやいんげん	ごまあぶら さとう			
	そうめんじる	とりにく かつおだし	とうがん おくら	そうめん			
金	たなばたゼリー	とうにゅう かんてん	マイヤーレモン メロン		さとう		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ	
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)			
8	ジュシー	ポークハム ひじき	こんにゃく しいたけ	こめ あぶら さとう	587 kcal 27.8 g 77.1 g 3.0 g	今日は、都道府県献立「沖縄県」です。沖縄は日本の南にある島で、海に囲まれているので、沖縄料理は海の幸と山の幸がたっぷり使われています。昔から健康に良いとされてきた食材がたくさん使われていて、ゴーヤという苦い野菜を、豚肉と豆腐と卵で炒める栄養満点の料理「ゴーヤチャンプルー」が人気です。もずくもよく食べられます。今日は汁物にしてみました。沖縄料理を通して、沖縄の風土や文化を感じてください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	都道府県献立(沖縄県) 				
	ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご ぶたにく かつおぶし	にんじん ゴーヤ たまねぎ	あぶら			
	もずくじる	もずく たら かつおだし とうにゅう	えのきたけ	あぶら じゃがいも さとう でんぶん			
月	パイナップル		パイナップル	さとう			
9	マーガリンロールパン (1年生はなし)			パン マーガリン	559 Kcal 20.3 g 85.8 g 1.8 g	焼きそばは、給食で大人気メニューです。たっぷりのキャベツともやし、にんじんをしっかりと炒めて水分を出します。その水分をやきそばのめんにしっかりと吸わせて、ソースで香ばしく炒めます。簡単に作る事ができて、栄養満点です。休みの日、家でも挑戦してみてください。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ぶたにく	すとりしょうが にんじん もやし キャベツ	むしめん あぶら			
火	フルーツポンチ	とうにゅう かんてん	みかん おうとう ぶどう もも りんご	さとう サイダー			
10	むぎごはん	多文化共生献立(ジンパエ) 			こめ むぎ	602 kcal 21.6 g 88.2 g 1.8 g	今日は、ALTのローレン先生の母国「ジンパエ」の料理です。ジンパエの主食は、サザというとうもろこしの粉を水で煮たものを食べます。牛肉や、鶏肉、やぎの肉が人気で、シチューにしたり焼いたりして食べます。今日のトマヨチキンは、ローレン先生に教えていただきました。野菜もたくさん食べられていて、おくらやほうれん草などがよく使われます。ジンパエ料理は、自然の味を大切にしている、シンプルですが栄養豊富です。給食を通して、ジンパエを身近に感じられるといいですね。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	トマヨチキン	とりにく	トマト レモン	マヨネーズ			
	コールスローサラダ		きゅうり にんじん キャベツ	コールスロドレッシング			
	おくらスープ		おくら トマト ねぶかねぎ				
水	レモンゼリー		マイヤーレモン	さとう			
11	ソフトめん			ソフトめん	603 Kcal 30.1 g 79.3 g 1.6 g	今日は、年に1回のゆでとうもろこしです。とうもろこしがお店に並びはじめると、夏が来たなどワクワクしますね。美味しいとうもろこしの選び方は、実が大きくてみずみずしいもの、皮がつかつやして、触るとずっしりと重たいものが良いですね。ひげが茶色になっているものは、甘みがたっぷりあって美味しい証拠！お家の人と美味しいとうもろこしをお店で一緒にさがすのも楽しいですね。	
	ミートソース	ぎゅうにく ぶたにく チーズ	しょうが にんじん マッシュルーム トマト	あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ゆでとうもろこし		とうもろこし				
木	かたぬきチーズ	チーズ					
12	わかめごはん	わかめ		こめ むぎ ごま	569 Kcal 20.1 g 89.4 g 2.7 g	もうすぐ夏休みです。暑くて湿度の高い夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように、食生活を気をつけることが大切です。①早寝早起き朝ごはんを、1日の生活リズムを食事からしっかり作る②好きな嫌いなくしっかり食べる③のどが渇く前に、こまめな水分補給を心がけること。夏休み中も正しい生活で夏を元気に乗り越えましょう。	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	そばろいりあつやきたまご	たまご とりにく かつおだし こんぶエキス	しょうが	さとう あぶら でんぶん			
	きゅうりとつばづけのあえもの		きゅうり だいこん キャベツ	さとう ごま			
金	みそしる	あぶらあげ みそ かつおだし	たまねぎ ねぎ	じゃがいも			

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 炭水化物 食塩相当量	お知らせ
		体をつくる (あか)	体の調子を整える (みどり)	熱や力になる (き)		
16	おぎごはん	ふるさと給食 		こめ おぎ	637 Kcal 25.9 g 96.8 g 2.1 g	「こまめ」の三保・駒越地区のハウスで栽培されている枝豆です。ハウス栽培なので、1年中食べることが出来ますが、今は1番美味しいです。静岡セレクションに認定された静岡じまんの食品です。特徴は、枝付きのまま出荷されるので、出荷後も養分と水分が豆に送りこまれるため、ずっと美味しく食べることができます。味が濃く、甘みも強いのでとても美味しいですよ。味わって食べてみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おりどなすいり なつやさいカレー	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ おりどなす トマト ピーマン	あぶら カレールー		
	こまめ		えだまめ			
月	ジョア (プレーン)	だっしふんにゅう		さとう		
17	おぎごはん			こめ おぎ	593 Kcal 24.9 g 89.0 g 1.9 g	連日暑い日が続いています。蒸し暑い所に長い時間いたり、激しい運動や体調が悪かったりすると、体温の調節ができなくなり、体内に熱がこもってしまう状態を「熱中症」といいます。時には、命にかかわるため、十分な注意が必要です。こまめな水分補給はもちろんですが、夏が旬の野菜や果物には体を冷やす働きがあり、きゅうりやトマト、すいかなども熱中症予防にぴったりの食べ物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきにく	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく りんご ピーマン にんじん	あぶら		
	みそしる	わかめ どうふ みそ かつおだし	こまつな えのきたけ			
水	すいか		すいか			

*めん類の製造過程で「卵・そば」が混入する可能性があります。

*パンの製造過程で「卵・大豆・りんご」が混入する可能性があります。

*学校給食は食の安全や天候、物価により変更になることがありますのでご了承ください。

*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・炭水化物・食塩相当量)は小学校3・4年生が1人分をすべて食べたときに摂ることができるものです。

*イラストは少年写真新聞社・健学社のものを使用しています。

元歌：「HOT LIMIT」(T.M.Revolution, 1998)

HOT LIMIT!

熱中症に気をつけよう!



「熱中症」とは、高い気温・湿度のところ、長時間いたり、そこにさらに体のコンディションや激しい運動といった要因が加わったりすることで、体温の調節機能がはたらかなくなり、体内に熱がこもってしまう状態をいいます。ときに命にもかかわるため、十分に注意しましょう。

水分をこまめにとろう!



のどが渇いていなくても、水やカフェインのない麦茶でこまめに水分をとりましょう。高温下での作業や運動で一度にたくさん汗をかいたときには、スポーツドリンクや経口補水液を利用して速やかに水分補給をしましょう。ただし、水代わりにも飲むのは塩分や糖分のとりすぎにつながります。

朝ごはんを しっかり食べよう!



栄養バランスのとれた1日3回の食事は暑さに負けない体づくりの基本で、とくに1日の最初の朝ごはんはとて大切。エネルギーや水分をはじめ、体に必要な栄養素をしっかりとることでその後の水分不足などを予防することができます。水分の多い夏野菜、ご飯、汁物なども上手に組み入れましょう。

「気温」と「湿度」を いつも気にしよう!



外はもちろん、屋内や室内であっても今、自分のいる場所の気温や湿度をいつも気にするようにしましょう。環境省が公開している全国の「暑さ指数(WBGT)」もチェックし、暑さ指数が「28」を超えるときはとくに注意しましょう。

涼しい服装・環境を心がけ 睡眠もしっかりとろう!



エアコンで室内の温度・湿度を快適に保ち、服装にも工夫して涼しく過ごしましょう。寝る前も水分補給をします。そしてエアコンのタイマー機能などを上手に使いながら、しっかりと寝て休み、1日の疲れをとりましょう。

夏休み前、基本を押さえて取り組もう！ 朝ごはんの「なぜ」「なに」「どうする」

なぜ朝ごはんが必要なの？

寝ている間も体はエネルギーを使います。とくに脳がエネルギーとして使うブドウ糖は体に蓄えられる量に限りがあります。そのため朝ごはんを食べないと、脳はエネルギー不足になってしまいます。さらに朝ごはんには体に朝が来たことを知らせ、体温を上げて体を活動モードにするスイッチを入れる役割もあります。



パンだけじゃダメなの？

脳の栄養となるブドウ糖は、おもにでんぷんなど炭水化物（糖質）から作られます。では、炭水化物（糖質）の多いパンやご飯だけを食べていればよいのでしょうか。じつは炭水化物（糖質）をエネルギーに変えるためにはビタミン B₁ が必要です。ビタミン B₁ は豚肉やハム、大豆、グリーンピースなどに多く含まれています。さらに1回に食べておきたい量の野菜（生の状態で、小学生で両手いっぱいくらい※）をとるためには、朝ごはんから野菜をしっかり食べおくことも大切です。野菜にはビタミン類や食物繊維が多く、体の調子を整えてくれます。



どうしたらいいの？

でも、朝の忙しい時間、手間のかかる調理はなかなか難しいですね。冷蔵庫で保管した前日の夕食の残りをアレンジしたり、みそ汁を真だくさんにしておかずと兼用したり、牛乳や納豆、豆腐など、そのまま食べられるものを活用したりするのもおすすめです。

※ 参考文献：山梨県甲州市HP「富士山式手ばかり」、2024年6月閲覧

そのまま食べられる朝食のおかず、デザート例

赤の食品を使ったおかず・デザート (おもに体をつくる)	緑の食品を使ったおかず・デザート (おもに体の調子をととのえる)
ハム・ツナ缶・ゆで卵・納豆・冷ややっこ しらす干し・チーズ・牛乳・ヨーグルト	ブチトマト・きゅうり・アボカド・枝豆 ゆでブロッコリー・バナナ・キウイフルーツ

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

夏休みももうすぐです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを 食事からしっかりつくる



朝昼夕の3食を時間を決めてしっかり食べることで、健康的な生活リズムがつくれます。早起き・早寝も心がけましょう。

好ききらいなく、 しっかり食べる



夏が旬の野菜には、体の調子をととのえるビタミンやミネラルがたくさんあります。また肉や魚などのおかずもしっかり食べましょう。

こまめな水分補給を 心がける



のどが渇く前に水やお茶でこまめに水分補給をしましょう。また食事の前にたくさん飲み過ぎると胃腸に負担をかけるので気をつけましょう。