



【お知らせ】 7月25日（木）は、6月分給食費の口座振替日です。残高の確認をお願いします。

- 給食費（月額） 小学校4,250円／中学校4,650円
- 長期欠席などの理由で連続して5日以上、給食の提供を受けなかった児童生徒は、給食費が減額となる場合があります。その場合には、欠食について事前に学校にお申出ください。

日 (曜)	こんだて名	主な材料			アレルギー(7品目) 卵、乳、小麦、落花生、 えび、そば、かに	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	
		体をつくる	エネルギーのもと	体の調子を整える		小学生	中学生
17 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	豆腐ハンバーグ照り焼き ソース	とり肉 とうふ	小麦粉 パン粉 砂糖 でん粉	たまねぎ にんじん	小麦	655	806
	ポテトサラダ		じゃがいも ドレッシング 砂糖	にんじん きゅうり とうもろこし		21.0	24.6
	肉団子みそ汁	とり肉 みそ	パン粉	だいこん たまねぎ にんじん こまつな	小麦	2.2	2.6
18 (木)	コッペパン		コッペパン		乳・小麦		
	牛乳	牛乳			乳		
	豚肉コロッケ	ぶた肉	じゃがいも 小麦粉 パン粉 油	たまねぎ	小麦	627	803
	コールスローサラダ		ドレッシング	キャベツ きゅうり とうもろこし		20.6	25.7
19 (金)	かぼちゃのポタージュ	ベーコン 牛乳 スキムミルク	バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ かぼちゃ	卵・乳・小麦	2.1	2.8
	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん		乳		
	黒ソイフライ※骨に注意	ソイ	パン粉 油		小麦		
	キャベツとチーズのサラダ	チーズ かつお節	ドレッシング	キャベツ きゅうり にんじん	乳・小麦	797	948
	夏野菜のみそ汁	とうふ 油あげ みそ	じゃがいも ごま油	ねぎ なす		25.9	30.3
	アイスクリーム(学配)	たまご 乳製品	砂糖		卵・乳	2.1	2.5

※物資の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

※太文字は結城市産、茨城県産食材の使用予定です。

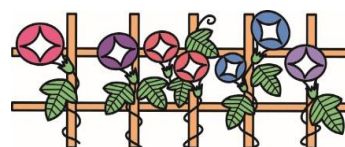
※魚には骨がありますので、よくかんで食べましょう。

※アレルギー7品目については、参考としてご覧ください。

【今月の結城市産食材】
ごはん こまつな なす



給食だより



だんだんと日差しが強く、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏ばてが心配です。熱中症や夏ばての予防のためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしましょう！



普段の水分補給には水や麦茶を飲みましょう！汗を多くかく時は塩分も必要なので、スポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。炭酸ジュースや甘いジュースなどは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。夏休み中は「カルシウム」をとるために牛乳や豆乳などをコップ1杯以上飲むことをおすすめします。

熱中症とは

気温・湿度が高い時や激しいスポーツをすることによって、脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなる症状です。



熱中症予防には

熱中症の予防には、汗をかいた分の水分と塩分を補給しましょう。高温多湿の時や風がない時は無理せず、涼しい場所で休憩しましょう。



し っ か り 食 べ て 夏 ば て 予 防 ！



夏はそうめんなどの冷たいものを食べる機会が、多くなりがちですね。暑い時こそ、栄養バランスを意識して食べることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえた食事が理想ですが、食欲がない場合には、食事に肉や魚、卵、野菜などをプラスするようにしましょう。

栄養バランスのよい基本献立

主食+主菜+副菜+汁物



★ちょい足しでバランスUP★

【カップめん+野菜】

加熱した野菜を、カップめんの中に加えましょう。栄養価だけでなく、食べごたえもアップします。



★ちょい足しでバランスUP★

【さば(ツナ)缶+野菜】

缶詰をそのまま食べるよりも、野菜と水を加えて煮込むと、栄養たっぷりのスープになります。



休み中も
朝ごはんは必ず
食べましょう！



～ 世界の味めぐり:フランス ～

フランス共和国は西ヨーロッパに位置する国です。フランス料理は中華料理やトルコ料理とともに世界三大料理のひとつとされています。フランスの食文化は、和食と同様にユネスコ無形文化遺産に登録されており、洗練された料理やテーブルマナーなど世界中で親しまれています。家庭料理は、アルプス山脈のある東部、大西洋に面した北西部、地中海に面した南部と地方により特色があります。今回献立に取り入れた「ポトフ」もフランス発祥といわれています。

【オムレツラタトウイユソース】…ラタトウイユは、夏野菜を煮込んだフランス南部プロヴァンス地方・ニースの郷土料理です。給食では、ソースにして、オムレツにかけました。

【キャロットサラダ】…フランスの家庭料理のひとつに「キャロットラペ」があります。「ラペ」はすりおろすという意味で、おろし器やスライサーなどでせん切りにしたにんじんをドレッシングであえるサラダです。

【ポトフ】…フランスの伝統的な家庭料理で、肉や野菜を長時間煮込んで作ります。

