

# 7月のこんだて

《今月の目標》よくかんで食べよう。

富山県立しらとり支援学校

令和8年7月

月	火	水 1日	木 2日	金 3日
<p>下の数値は献立の栄養価を表しています。 小1～小3年はこの値の70%、 小4～小6年は80%になります。</p>		食パン いちごジャム 牛乳 鶏肉のごま揚げ グリーンサラダ 春雨スープ	ご飯 味付けのり 牛乳 卵ロール はりはり和え 豚汁	ご飯 牛乳 マーボーなす シュウマイ おひたし バナナ
エネルギー kcal たんぱく質 g カルシウム mg		エネルギー 772 kcal たんぱく質 34.4 g カルシウム 364 mg	エネルギー 708 kcal たんぱく質 30.5 g カルシウム 438 mg	エネルギー 772 kcal たんぱく質 27.4 g カルシウム 371 mg
6日	7日	8日	9日	10日
黒糖パン 牛乳 ささみカツ ビーンズサラダ ミネストローネ	枝豆ご飯 牛乳 星形ハンバーグ なすの味噌炒め そうめん汁 七夕ゼリー	ご飯 ふりかけ 牛乳 卵とじ きびなごフライ ごま酢和え	ご飯 牛乳 プルコギ 添え野菜 味噌汁	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍黄桃
エネルギー 802 kcal たんぱく質 36.4 g カルシウム 332 mg	エネルギー 804 kcal たんぱく質 34.3 g カルシウム 492 mg	エネルギー 756 kcal たんぱく質 36.9 g カルシウム 462 mg	エネルギー 794 kcal たんぱく質 25.9 g カルシウム 368 mg	エネルギー 742 kcal たんぱく質 30.4 g カルシウム 376 mg
13日	14日	15日	16日	17日
バターロール 牛乳 スパゲティトマトソース オムレツ コールスローサラダ	菜飯 牛乳 ちくわの南部揚げ ゴーヤチャンプルー もずく汁	食パン ブルーベリージャム 牛乳 照り焼き肉団子 ブロッコリーのごま和え ポテトスープ	ご飯 牛乳 アジフライ 五目豆 味噌汁 バナナ	夏野菜カレー 牛乳 コーンとえ すいか
エネルギー 902 kcal たんぱく質 37.1 g カルシウム 341 mg	エネルギー 689 kcal たんぱく質 29.7 g カルシウム 316 mg	エネルギー 720 kcal たんぱく質 28.9 g カルシウム 407 mg	エネルギー 814 kcal たんぱく質 34.8 g カルシウム 404 mg	エネルギー 751 kcal たんぱく質 23.9 g カルシウム 356 mg

○物資の都合により、献立の一部が変更になることがあります。

～ 今月の献立より ～ 《 オムレツ 》		
材料	4人分	作り方
油	小さじ1	① ジャがいもは千切り、ウインナーは5mm厚に切る。
ウインナー	3本	
ジャがいも	1個	② フライパンで①を炒めたら、木綿豆腐を崩し入れさらに炒める。
木綿豆腐	1/2丁	
塩	小さじ1/3	③ ②に調味料と割りほぐした卵を入れかき混ぜ、半熟状になったら蓋をして弱火にする。
こしょう	少々	
砂糖	小さじ1	
マヨネーズ	大さじ3	④ 淵が固まってきたら、裏返して焼く。
卵	4個	
		給食では天板に流し入れ、オーブンで焼いた後、切り分けています。
		チーズやほうれん草等を入れてもいいですね。



# 7月給食だまり

富山県立しらとり支援学校

## 水分と食事で熱中症を防ごう！

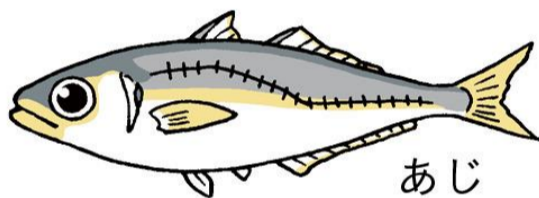
熱中症の原因のひとつである脱水症状は、水分と食事をしっかりとることで予防できます。まず、筋肉をつくるのに必要なたんぱく質をとりましょう。筋肉は、水分を蓄える貯蔵庫の役割も果たします。そして、ビタミンCには、強い日差しから体内の細胞を守り、暑さによる疲れから回復しやすくする働きがあります。ビタミンB<sub>1</sub>は食事からとった糖質を効率よくエネルギーにかえて、暑さによる疲労感をやわらげます。



### 熱中症予防に役立つ栄養素と含まれる食品

#### たんぱく質

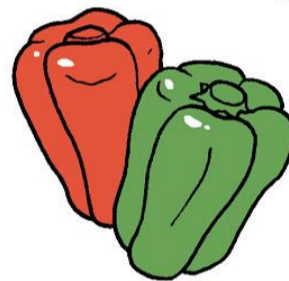
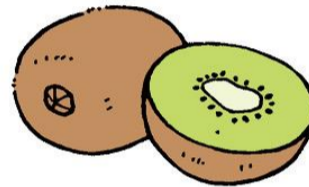
とり肉(むね)



あじ

#### ビタミンC

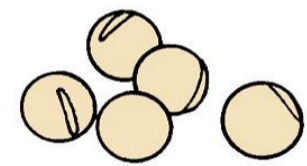
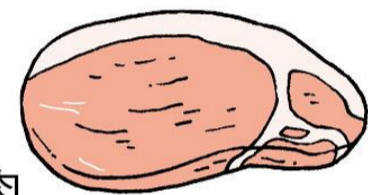
キウイ  
フルーツ



ピーマン

#### ビタミンB<sub>1</sub>

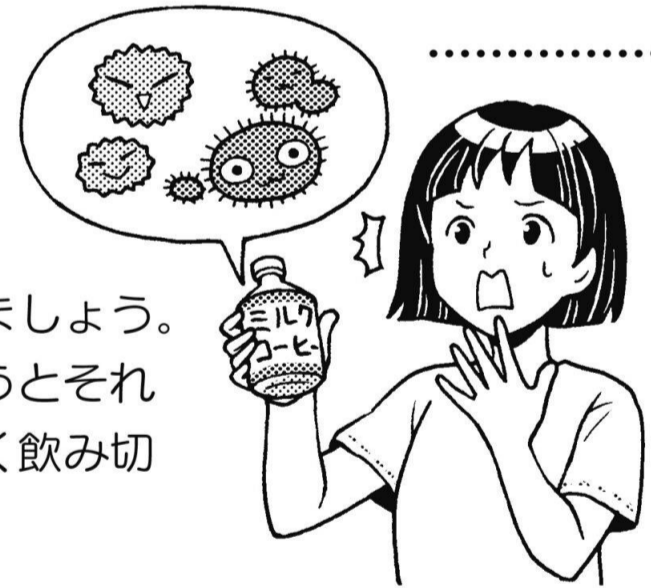
豚肉



大豆

## 飲み残しを飲まないで！

暑い時期は、ペットボトルなどの飲料の扱いに注意しましょう。直接口をつけると細菌が入り、温度や栄養の条件がそろえばそれらが増殖します。食中毒を防ぐためにも、できるだけ早く飲み切り、飲み残しは廃棄しましょう。



## ☆☆ 7月7日は七夕

七夕は、離れ離れになった織女(織姫)と牽牛(彦星)が、一年に一度だけ会えるという中国の伝説から生まれた行事です。願いごとを書いた短冊やいろいろな飾り(ささだけ)を笹竹につるし、行事食のそうめんを食べます。

