

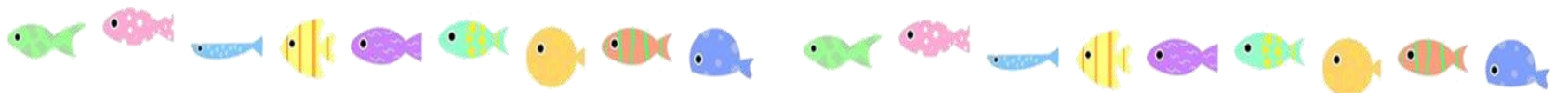


学校給食こんだてひょう



令和7年度 竜王北小学校

ひ ょう び	こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま ちやくやほねを つくるしょくひん	きいろのなかま ねつやちからの もとなるしょくひん	みどりのなかま からだのしょうしを ととのえるしょくひん	メモ
	主食	副食					
1 火	むぎごはん	にらたまスープ① なつやさしいため② ちゅうかサラダ③ れいとうみかん④		ぎゅうにゅう ① たまご とりにく ② ぶたにく みそ ③ ハム ④	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら ごまあぶら ごま	しめじ エノキ ニラ にんじん ねぎ ほししいだけ だけのこ トマト なす ズッキーニ ピーマン キャベツ こまつな にんじん きゅうり みかん (なま)	
2 水	うメ トロン スパ トン ①ふ	もろこしスープ② ひじきのマリネ③ フルーチェ④		ぎゅうにゅう ① バター たまご ② とりにく ③ ひじき ベーコン ④ ぎゅうにゅう	パン こむぎこ オリーブオイル フルーチェのもと	にんじん たまねぎ ほうれんそう コーン にんじん きゅうり キャベツ ピーマン いちご ブルーベリー クランベリー (すべてか こうすみ)	さくさく メロンパン生地
3 木	むぎごはん	にくすい① カツオのフライ② すのもの③		ぎゅうにゅう ① ぎゅうにく とうふ ② かつお たまご ③ かまぼこ かいそう	こめ むぎ こむぎこ ばんこ ごま	だいこん ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	おおさかグルメ にくすい
4 金	ライ ス ①	シーザーサラダ② パパロアシュークリーム③		ぎゅうにゅう ① ぶたにく とりにく ② ベーコン ③ ぎゅうにゅう たまご な まクリーム バター	こめ むぎ カレールウ グルトン ドレッシング (にゅうたまごしょう) こむぎこ	リンゴソース ズッキーニ かぼちゃ ピーマン たまねぎ にんじん なす コーン キャベツ ブロッコリー	学校のカレーライ スは特別なおいし さ
7 月	た な し ば ①た ち ら	そうめんじる② ごまあえ③ キラキラゼリー④		ぎゅうにゅう ① たち ハム かまぼこ た まご ② とりにく いとかまぼこ (にゅうたまごしょう) ③ ちくわ ④ ぎゅうにゅう	こめ むぎ そうめん ごま クールゼリーのもと あん にんどうふ	にんじん ほししいだけ れんこん さやえんどう かんぴょう オクラ にんじん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん レモン マンゴー (ゼリーかこうすみ)	北小とくせい 七夕ちらし
8 火	むぎごはん	とうふスープ① ゴーヤチャンプルー② もずくさっぱりあえ③		ぎゅうにゅう ① とうふ とりにく わかめ ② ぶたにく たまご かつお ふし ③ もずく ちくわ いとかま ぼこ (にゅうたまごしょう)	こめ むぎ マヨネーズ ごまあぶら	エノキ たまねぎ ねぎ ほししいだけ にんじん もやし ほうれんそう ゴーヤ きゅうり にんじん はるさめ	沖縄料理の ゴーヤチャンプ ルー
9 水	スパ ゲ ティ ①	やさいスープ② コールスロー③ パイナップル④		ぎゅうにゅう ① ベーコン ひじき ② ソーセージ ③ ツナ ④	スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しめじ えだまめ にんじん ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう セ ロリ にんじん キャベツ コーン きゅうり ピーマン パイナップル (なま)	栄養満点 ひじきスパゲティ
10 木	むぎごはん	なすのおみそしる① スタミナづけ② おかかあえ③		ぎゅうにゅう ① わかめ あぶらあげ みそ ② あじ ③ ハム かつおぶし	こめ むぎ	ねぎ なす にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう こまつな	
11 金	お ざ ら ①	かきあげ② くきワカメサラダ③		ぎゅうにゅう ① とりにく あぶらあげ ② エビ かまぼこ ③ クキわかめ ちりめんじゃ こ	ほうとうのめん こむぎこ てんぷらこ ごまあぶら ドレッシング (にゅうたまごしょう)	だいこん ねぎ にんじん ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	山梨で昔から 有名なおざら





ひ ようび		こんだてめい		り ん ご う ば	あかのなかま	きいろのなかま	みどいのなかま	メモ
		主食	副食		ちやくやほねを つくるしょくひん	ねつやちからの もとになるしょくひん	からだのしょうしを ととのえるしょくひん	
14 月	○	もちむぎ ごはん	みそしる① ダージーパイ② かんてんサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ		台湾グルメ ダージーパイ
				①	あぶらあげ みそ		ほうれんそう だいこん にんじん	
				②	とりにく	カレーこ しょうしんに かたくりこ		
				③	いとかまぼこ (にゅうたま ごふしょう) かいそう	ごまあぶら	にんじん きゅうり キャベツ	
15 火	○	むぎごはん	ちゅうかスープ① じゃがぶたキムチ② ニラのナムル③ あかさかとまと④		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
				①	とりにく		チンゲンサイ しめじ エノキ	
				②	ぶたにく	じゃがいも	たまねぎ はくさい (キムチ) にんじん えだ まめ	
				③	ちりめんじゃこ	ごまあぶら ごま	だいずもやし にんじん ニら こまつな	
				④			あかさかとまと (なま)	
16 水	○	むぎごはん	コーンスープ① マーボーはるさめ② ちゅうかサラダ③		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		
				①	とりにく たまご	かたくりこ	にんじん チンゲンサイ ねぎ コーン	
				②	ぶたにく みそ	かたくりこ ごまあぶら	はるさめ ねぎ ニら ほししいたけ たけのこ	
				③	かまぼこ	ノンエッグマヨネーズ こ まあぶら	キャベツ こまつな にんじん きゅうり	
17 木	○	ちゅうやかし ①	さかなのあんかけ② すいか③		ぎゅうにゅう	ひやしちゅうかめん		ひやしちゅうか はじめます
				①	ハム たまご	ごま ごまあぶら	きゅうり もやし	
				②	タラ	かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン	
				③			すいか (なま)	
18 金	○	てまきずし ①	すましじるい② こんさいにしめ③ プチおもちアイス④		ぎゅうにゅう	こめ むぎ		お楽しみ給食
				①	ツナ たまご なつとう のり ぶたにく みそ	マヨネーズ ごま	きゅうり	
				②	ふ とうふ		ねぎ きょうな にんじん	
				③	さつまあげ とりにく		れんこん ごぼう にんじん いんげん こん にゃく	
				④	とうにゅう	こめこ もちこめ		

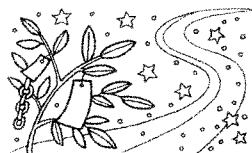
からだ なか たい はん
体の中の大半は
すい ぶん
水分です！

からだ なか すいぶん やく
体の中にある水分は、約60～70%といわ
れています。これらの水分は体液として非常
じゅうよう やくわり は せいじん
に重要な役割を果たしています。成人では、
たいじゅう やく すいぶん うしな たいおん じゅうしゅう
体重の約2%の水分が失われると体温の上昇
がはじまります。また、3%の減少で運動能
りよく てい か み にんげん
力の低下も見られますので、人間にとって水
ぶん たいせつ
分はとても大切なのです。





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。

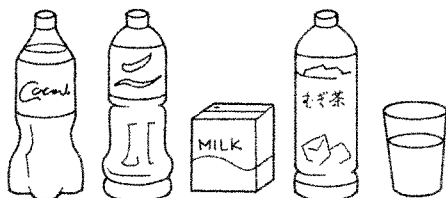


のどがかわく前に 水分補給はこまめにしよう!

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとりましょう。

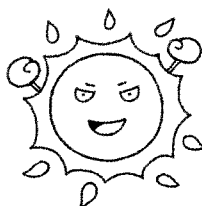
水分補給は何を飲む?

普段は水や麦茶などにしましょう。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。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



熱中症とは

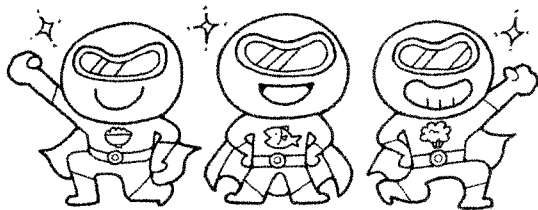
気温や湿度が高い時や激しいスポーツによって脱水や体温が高い状態になり、体温を調節する機能が働かなくなることです。放置すると死に至ることもあります。



熱中症を予防するために、汗をかいた分はしっかり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をせず、適度に涼しい場所で休憩しましょう。



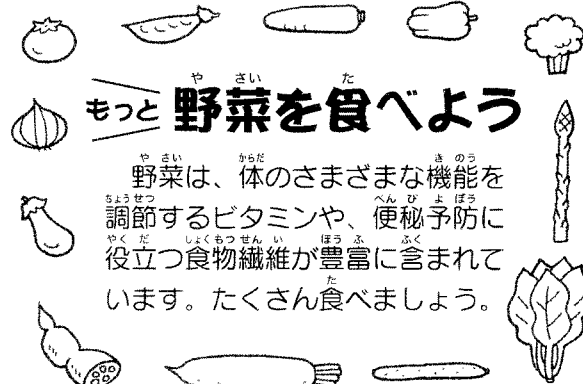
しっかりと食べて



夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか? 暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。

めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。



もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。



暑い夏も元気に
乗りきりましょう!