



# 食育だより

令和6年7・8月  
田上小学校  
羽生田小学校  
田上中学校



暑くなると、飲み物を飲む量が増えます。冷たい食べ物やアイスクリームなどのおやつを食べる機会も増えてきたのではないでしょうか。食べ方に気をつけないと、体調をくずしてしまいます。水分も食べ物も、考えながら上手にとることが大切です。



食生活を見直して、夏を元気にすごしましょう。

主食・主菜・副菜  
のそろった朝ごはんを  
食べましょう。

## ポイント① まずは早起き&朝ごはん

長い休みに入ると、生活習慣が乱れがちです。おかずをそろえた朝ごはんを食べると、水分やミネラルを補給できるので、熱中症や夏ばての予防にもなります。毎日早起きをして、朝ごはんを食べるようにしましょう。疲れていてゆっくり休みたいという時でも、2時間以上寝坊しないようにすることと、遅くとも昼食の3時間前には朝ごはんを食べ終えるようにすることが生活リズムを崩さないポイントです。夜更かしや朝食抜きは、体力・学力を伸ばすためにも良くありません。有意義な夏休みになるよう、早寝・早起き・朝ごはんの習慣を続けましょう。

## ポイント② 上手に水分を補給しましょう！

汗をかく量が増えるこの季節は、上手に水分をとる必要があります。部活動、外遊びなど、大量に汗をかくことが予想される場合は、活動の前、途中、活動後とこまめに水分を補給しましょう。長時間活動する時にはスポーツドリンクが良いです。しかし、砂糖も多く含まれるため、飲む量やタイミングに気をつけましょう。普段の水分補給には砂糖のついていないお茶や水がおすすめです。



## ポイント③ おやつは時間と量を決めて

おやつの食べすぎは、食事の妨げとなりますし、冷たいものは胃に刺激を与え、どちらも夏ばての原因となります。また、ジュースやアイスなどの冷たいものは、気をつけないと砂糖をとりすぎてしまうことがあります。1日にこのくらいまで、毎日食べないようにする、など時間や量に気をつけて食べましょう。



## パリオリンピック応援献立の紹介

7月1日にパリオリンピック応援献立を予定しています。7月26日から8月11日まで、第33回オリンピック競技大会がフランス・パリを中心に開催されます。本大会では、32競技329種目が実施され、開会式ではパリ中心部を流れるセーヌ川が舞台となります。クロケット、ラトウイユ、ブラマンジェなど、フランスの料理をとりいれました。美味しく食べて、オリンピックを応援しましょう。

7月1日(月)の献立

- ・コーンライス
- ・牛乳
- ・チキンコンソメスープ
- ・クロケット
- ・ラトウイユ
- ・ブラマンジェ風デザート

## 8月献立表

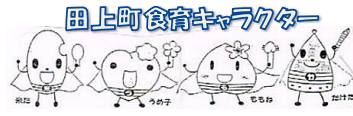
日	曜	給食予定	献立名		からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)		エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物			副食	小	中	
28	水	中学校 給食開始	冷やしうどん (個)めんつゆ	牛乳	添え野菜 いかの磯辺天ぷら わかめスープ ミルクゼリー	牛乳 いか とり肉 豆腐 わかめ あおのり	うどん ごま 小麦粉 油 ごま 油 ミルクゼリー	もやし にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	-	761
29	木	小学校 給食開始	田上産夏野菜の カレー(麦ごはん)	牛乳	フルーツゼリーあえ	牛乳 ぶた肉	米 麦 油 カレールウ ゼリー 砂糖 ジャガ芋	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト 枝豆 チャツネ 桃 みかん パイナップル	646	812
30	金		ごはん	牛乳	あさりとなすのみそ汁 鶏肉の薬味ソースがけ ごまあえ	牛乳 あさり 豆腐 油揚げ みそ とり肉	米 ジャガ芋 かたくり粉 油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん えのきたけ ねぎ なす にんにく しょうが キャベツ もやし 小松菜	635	787

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。



# 献立表

田上町学校給食共同調理場  
令和6年7月



## \*7・8月の田上産\*

7, 8月は、「たまねぎ、キャベツ、なす、じゃがいも、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、トマト」が田上産です。米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名		からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱やカのもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物				副食	小
1	月	パリオリンピック 応援献立	コーンライス	牛乳	チキンコンソメスープ クロケット ラタトゥイユ プラマンジェ風デザート	牛乳 とり肉 ベーコン 大豆 米 油 ジャガイモ オリーブ油 砂糖 パン粉 デザート	コーン 玉ねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト なす ブロッコリー	724	842
2	火		ごはん	牛乳	なす入りけんちん汁 鯖のカレー照り焼き もやしのごま酢あえ	牛乳 とり肉 豆腐 さば ハム 米 ごま油 砂糖 ごま	にんじん だいこん なす ごぼう こんにゃく 小松菜 きゅうり キャベツ もやし	592	726
3	水		ごはん	牛乳	あさりのみそ汁 鶏肉のレモンあえ きゅうりと枝豆のさっぱりあえ	牛乳 あさり 豆腐 油揚げ とり肉 みそ 米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま油	にんじん ねぎ えのきたけ 枝豆 きゅうり キャベツ	624	765
4	木		ジャージャー麺 (中華めん)	牛乳	青のりポテト 小玉スイカ	牛乳 ぶた肉 大豆 みそ ベーコン あおのり 中華めん 油 砂糖 ごま油 かたくり粉 ジャガイモ	にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ 玉ねぎ スイカ	689	761
5	金	七夕献立	ちらし寿司	牛乳	七夕汁 星形カレーチキンカツ 寒天サラダ 七夕ゼリー	牛乳 豆腐 かまぼこ とり肉 ハム 茎わかめ 米 砂糖 春雨 パン粉 小麦粉 油 七夕ゼリー	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ 玉ねぎ 寒天 キャベツ コーン	661	804
8	月		ごはん	牛乳	塩とり汁 シャキシャキそばろ井の具 いそあえ	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 ツナのり 米 油 砂糖 ジャガイモ	干しいたけ キャベツ ほうれん草 にんじん ごぼう 切干大根 枝豆 もやし 小松菜	599	769
9	火		ごはん	牛乳	にら玉みそ汁 白身魚のあまから 3色おひたし	牛乳 豆腐 卵 みそ かつおぶし 白身魚 米 ジャガイモ でんぷん 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ えのきたけ にら ねぎ キャベツ もやし 小松菜	589	733
10	水		ごはん	牛乳	なす入りマーボー豆腐 コーンしゅうまい2個 ちんげん菜のナムル	牛乳 ぶた肉 大豆 豆腐 みそ 魚すり身 米 油 かたくり粉 ごま油 しゅうまいの皮 砂糖 ごま	にんにく しょうが なす 干しいたけ たけのこ にら ねぎ コーン たまねぎ にんじん もやし ちんげん菜	597	792
11	木		背割りコッペパン	牛乳	ナタデココ入りフルーツポンチ チリコンカン コールスローサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 レンズ豆 ハム コッペパン 砂糖 油 パン粉 ゼリー	桃 みかん バイナップル ナタデココ にんにく しょうが たまねぎ トマト キャベツ きゅうり にんじん コーン	658	745
12	金		ごはん	牛乳	もずくのみそ汁 和風ハンバーグ ブロッコリーのごまあえ	牛乳 もずく みそ ぶた肉 とり肉 米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま	えのきたけ にんじん 小松菜 ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	602	780
16	火		豚丼 (麦ごはん)	牛乳	かぼちゃのみそ汁 たくあんあえ	牛乳 ぶた肉 豆腐 油揚げ みそ 米 麦 油 砂糖 ごま	しょうが にんじん たまねぎ こんにゃく かぼちゃ 大根 ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり たくあん	616	783
17	水		ごはん	牛乳	鶏だんご汁 太刀魚の竜田揚げ なすのみそ炒め	牛乳 とり肉 太刀魚 ぶた肉 みそ 米 かたくり粉 油 春雨 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ ごぼう こんにゃく にんじん 大根 小松菜 ねぎ しょうが にんにく なす	663	833
18	木		ソフトめんツナ トマトソース	牛乳	きゅうりのピリ辛漬け 蒸しとうもろこし	牛乳 ベーコン ツナ ソフトめん オリーブ油 ハヤシ ルウ ラー油 ごま ごま油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン	640	864
19	金	田上小 リクエスト献立	わかめごはん	牛乳	ワンタンスープ とり肉の塩から揚げ 海藻サラダ 豆乳アイス	牛乳 わかめ なたと みそ とり肉 海藻ミックス ツナ 米 ワンタン ごま油 砂糖 ごま かたくり粉 油 豆乳アイス	にんじん ちんげん菜 たまねぎ えのきたけ メンマ ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり	724	891
22	月	小学校 最終日	田上産夏野菜の カレー(麦ごはん)	牛乳	福神漬けあえ 冷凍ピーチ	牛乳 とり肉 米 麦 油 ジャガイモ カレー粉 ごま	しょうが にんにく たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト 枝豆 チャツネ 福神漬け キャベツ きゅうり 桃	619	764
23	火	中学校 最終日	ごはん	牛乳	なすのみそ汁 豚肉とかぼちゃの揚げがらめ キャベツの浅漬け	牛乳 生揚げ みそ ぶた肉 塩こんぶ 米 かたくり粉 車麩 油 砂糖 ごま	なす えのきたけ にんじん 小松菜 ねぎ しょうが かぼちゃ 枝豆 キャベツ きゅうり	-	885

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。

→1ページ目に夏休み明け(8月)のこんだてがあります。