

8月の学校給食献立表

千曲市第2学校給食センター
TEL026-275-0365 FAX026-261-4740

日	曜	献立名	食品の種類とはたらき						栄養価(小学校)		栄養価(中学校)		欠食 の学校
			ちにく 血や肉になるもの(赤)		からだちようし 体の調子を良くするもの(緑)		はたらくちや体温になるもの(黄)		エネルギー (kcal)	脂質 (g)	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	
25	火	麦ごはん ○ 蒟蒻麺入スープ 焼いてメンチカツ ころころきゅうり	ぶたにく メンチカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・きゅうり	むぎごはん こんにゃくそうめん さとう	あぶら	エネルギー 523	脂質 20.6	エネルギー 640	脂質 21.2	
									たんぱく質 20.1	食塩相当量 2.8	たんぱく質 22.8	食塩相当量 3.1	
26	水	麦ごはん ○ 辛味豆腐汁 かぼちゃのそぼろあん 糸寒天サラダ	ぶたにく とうふ・みそ とりにく	ぎゅうにゅう いとかなてん	にんじん にら かぼちゃ	たまねぎ・もやし キャベツ・きゅうり	むぎごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	エネルギー 578	脂質 17.6	エネルギー 725	脂質 19.6	
									たんぱく質 19.9	食塩相当量 2.4	たんぱく質 23.5	食塩相当量 2.7	
27	木	麦ごはん ○ 夏野菜のカレー 青大豆のサラダ 梨	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん あかピーマン	しょうが・にんにく たまねぎ・なす・りんご ズッキーニ・キャベツ きゅうり・なし	むぎごはん じゃがいも	あぶら	エネルギー 617	脂質 16.7	エネルギー 766	脂質 18.9	
									たんぱく質 21.3	食塩相当量 2.0	たんぱく質 25.1	食塩相当量 2.3	
28	金	コッペパン ○ レタススープ ハンバーグデミグラスソース 春雨サラダ	ベーコン ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・だいこん しめじ・レタス キャベツ・きゅうり	コッペパン さとう はるさめ さとう	ごまあぶら	エネルギー 614	脂質 23.0	エネルギー 764	脂質 27.8	
									たんぱく質 25.4	食塩相当量 3.7	たんぱく質 31.2	食塩相当量 4.6	
31	月	麦ごはん ○ 凍り豆腐のみそ汁 肉丼煮 枝豆サラダ	みそ こおりとうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	えのきたけ・はくさい たまねぎ・ながねぎ ごぼう・えだまめ もやし・キャベツ	むぎごはん しらたき さとう	あぶら ごまあぶら	エネルギー 519	脂質 13.4	エネルギー 659	脂質 14.7	
									たんぱく質 23.9	食塩相当量 2.2	たんぱく質 28.3	食塩相当量 2.6	

今月の千曲市産【オーガニック野菜】は
夏野菜カレーの にんにく・じゃがいも・玉ねぎ・なす・ズッキーニ・カラーピーマン
かおり粉あえの きゅうり です。

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策について知ろう!

ねっちゅうしょう びょうき
◎熱中症ってどんな病気?

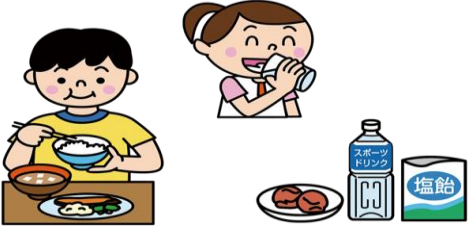
私たちの体は、常に体温を36℃前後に保つように、熱を皮膚から外に逃がしたり、
汗をかいたりして調節しています。でも、その調節ができなくなると、体の中に熱が
たまり、体調が悪くなってしまう。それが熱中症です。頭痛や目まい、吐き気な
どの症状があり、さらに悪化すると命に関わることもある危険な病気です。

ねっちゅうしょう
◎熱中症にならないためには?

★以下のことは熱中症にならないようにするために大切な習慣です。
夏休み中に自分が実行できたことに○、できなかったことに×をつけましょう。

★水分をとる！

こまめな水分補給が大切です。食事からも水分はとれるので1日3食の食事から無理なく水分をとりましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分も忘れずにとるようにしましょう。



★体調をととのえる！

睡眠不足やかぜなどで体調が悪いと熱中症になりやすくなります。早寝・早起きをして生活リズムをととのえることが大切です。体調が悪いときは、無理をせずに休みましょう。



★暑さを避けつつ暑さに慣れる！

室内ではエアコンを利用し、外出する際には帽子、日傘などを使って、暑さ対策をしましょう。また、普段から軽く汗を流す運動をするなど、暑さに体を慣れさせることも大切です。



早寝・早起きをする 	1日3食、決まった時間に食事をする 	こまめに水分をとる 
炭酸飲料や甘い飲み物を飲みすぎない 	冷たいものばかり食べすぎない 	汗をたくさんかいたときは塩分をとる 
外出するときは、帽子や日傘を使う 	軽く汗を流すくらいの運動をする 	お風呂はゆったり湯船につかって汗をかく 