

7月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

ホームページで給食を紹介		1日(水)		2日(木)		3日(金)			
北秋田市のHPで学校給食を紹介しています。献立表や給食の写真が閲覧できますのでQRコードからアクセスしてみてください。		【じゅんさいの白】 キムタク丼 スナップエンドウとツナのサラダ じゅんさい汁 じゅんさいの生産量の約9割は秋田県です♪		【半夏生】 ごはん かみかみたこメンチ ピリ辛にらもやし 中華スープ		カレーうどん コーンソテー 豆乳プリンタルト			
 		 こんだて した すうじ 献立の下数字は 左側がエネルギー (kcal) 右側がタンパク質 (g) をあらわしています。							
小 650 21.1~32.5 中 830 27.0~41.5		小 648 27.9 中 829 34.8		小 619 25.0 中 787 30.6		小 642 24.9 中 806 31.4			
6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
 ごはん いわしの梅煮 坦々もやし じゃがいものみそ汁		【七夕献立】 ごはん 星のコロッケ(小①中②) あまがわ 天の川サラダ 七夕そうめん汁 お星様3色ゼリー		 ひき肉と野菜のカレー フルーツポンチ シュワシュワのサイダーが冷たいうちに食べられるように準備をがんばりましょう！		 ごはん 納豆ふりかけ 五目厚焼き玉子 マーボーなす キャベツのスープ		 【冬瓜の日】 食パン キャラメルクリーム チキン&ビーンズ 冬瓜のクリームスープ スイカ	
小 584 24.8 中 738 30.2		小 687 19.2 中 820 22.5		小 781 23.3 中 960 28.0		小 604 23.3 中 752 28.8		小 651 24.6 中 816 30.4	
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
【かみかみ献立】 ごはん ささみ梅しそフライ じゃがいもとズッキーニのソテー チンゲン菜のスープ		 ごはん 鶏つくねのおろしソース 塩きんぴら ほうれん草のスープ		【減塩献立】 シシリアンライス (肉・添え野菜) パックマヨネーズ 豆腐のスープ 冷凍みかん		 ごはん さばのスタミナ焼き 和風ポテト しめじのみそ汁		 ひ ちゅうか 冷やし中華 パックスープ ワンタンスープ フローズンレモンヨーグルト	
小 597 26.1 中 752 31.9		小 603 27.2 中 754 32.8		小 664 23.7 中 813 28.8		小 641 24.9 中 791 29.3		小 576 24.1 中 764 31.1	
20日(月)		21日(火)		22日(水)		今月の北秋田市産食材			
 海の日		 ごはん ヤンニョムチキン もやしのごまサラダ わかめスープ		 なつやさい 夏野菜のハヤシライス やまださんちのきみ 合川のやまだ農園さんのおいしいとうもろこしです！夏休み中が一番おいしい時期になります		 北秋田市のおいしさ "発掘"！(伊勢堂岱遺跡) "太鼓判"を押したくなるような給食を(太鼓) "頂き"ます！(森吉山) にんにく、大豆、いんげん スナップえんどう、なす キャベツ、とうもろこし ジャンボいんげん、きゅうり			
小 638 26.3 中 793 29.1		小 656 15.4 中 829 19.9		※ひとりあたりにつく個数を①②で表しています。					

※材料の都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。※ひとり当たりにつき個数を①②で表しています。

水分補給のポイント

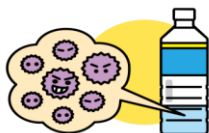
のどが渇いた
と感じる前に
飲む



コップ1杯程度を
こまめに
飲む



汗をたくさん
かいたときには
塩分と一緒に
とる



ペットボトルは、飲みかけのまま放
置すると細菌が増えて、食中毒を起
こす危険性があります。口をつけた
ら早めに飲み切るようにしましょう。



水筒は、持ち帰ったらパッキン
類を取り外して、それぞれ洗剤
でよく洗い、しっかり乾かしま
しょう。

水分補給の基本は水や麦茶で、汗をかいた ときにはスポーツドリンクなども利用しましょう。

