

日	曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1	火	ごはん	○	こめ きょうかまい			686 kcal
		さばのカレーに		さとう	さば	たまねぎ トマト	26.8 g
		さんさいのいために		あぶらふ さとう		ふき わらび にんじん しめじ こんにやく えだまめ にんにく	20.6 g
		あさりいりしらたまスープ		もち	とりにく あさり わかめ	にんじん えのきたけ ねぎ ほしいたけ	2.2 g
		もりおかしさんりんごシャーベット				りんご	
☆☆☆ 永井小学校希望献立 ☆☆☆							
2	水	ごはん	○	こめ きょうかまい			634 kcal
		とりのからあげ		こむぎこ さとう こめ油 でんぷん	とりにく	にんにく しょうが	29.8 g
		なっとうあえ			なっとう かつおぶし	こまつな キャベツ もやし にんじん	20.2 g
		とんじる		じゃがいも ごま油	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう にんじん ほしいたけ こんにやく にんにく	2.0 g
		わかめふりかけ		ごま さとう	わかめ さけ		
3	木	せわりコッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		583 kcal
		てりやきとうふハンバーグ		さとう でんぷん	だいたい とりにく とうふ ぶたにく	たまねぎ	24.8 g
		サラダパンのぐ		ノンエッグマヨネーズ さとう		キャベツ にんじん だいこん コーン きゅうり	28.7 g
		ラタトゥイユ		オリーブ油 さとう	ウインナー	たまねぎ なす スズキキニ しめじ パプリカ ピーマン トマト にんにく	3 g
4	金	ごはん	○	こめ きょうかまい			615 kcal
		とりのうめしそあげ		こむぎこ パンこ こめ油	とりにく だいたい	うめ しそ	23.7 g
		やさしいはるさめのあまずあえ		はるさめ さとう ごま油	あぶらあげ	こまつな にんじん えのきたけ もやし	19.7 g
		もりおかしさんさやいんげんのみそしる		じゃがいも	みそ あつあげ	にんじん たまねぎ しめじ さやいんげん	2.5 g
☆☆☆ 七夕給食 ☆☆☆							
7	月	ごはん	○	こめ きょうかまい			666 kcal
		ほしがたハンバーグ		さとう でんぷん こめ油	とりにく ぶたにく だいたい	たまねぎ バイン トマト にんにく しょうが	26.8 g
		あおのりポテト		じゃがいも マカロニ こめ油	だいたい しらす あおのり	パプリカ	20.4 g
		ほたていりあまのがわスープ		そうめん	ほたて とうふ	にんじん はくさい えのきたけ オクラ コーン しょうが しそ	1.9 g
		たなばたクレープ		さとう だいたい油 こめこ みずあめ	とうにゅう だいたい	レモン	
8	火	ごはん	○	こめ きょうかまい			584 kcal
		あじメンチ		パンこ だいたい油 さとう こむぎこ でんぷん こめ油	あじ スケウダラ とうにゅう	たまねぎ	25.5 g
		かみかみいかサラダ		さとう ごま油 ごま	いか	はくさい きゅうり ブロッコリー にんじん れんこん	18.4 g
		あさりとわかめのみそしる			あさり とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん だいこん ねぎ	2.3 g
9	水	ごはん	○	こめ きょうかまい			672 kcal
		あぶらあげのにくづめ		でんぷん パンこ さとう	とりにく あぶらあげ だいたい	しいたけ たまねぎ にんじん こんにやく しめじ	24.9 g
		ピビンバ		ごま油 さとう ごま	ぶたにく	にんじん だいたいもやし きくらげ たまねぎ こねぎ	22.9 g
		ワンタンスープ		ワンタン はるさめ パンこ こむぎこ だいたい油 でんぷん	とりにく ぶたにく だいたい	にんじん はくさい たら たまねぎ しいたけ しょうが	2 g
れいとうみかん			みかん				
10	木	あげパン(きなこ)	○	こむぎこ さとう ショートニング こめ油	だっしふんにゅう きなこ		693 kcal
		ロングウインナー		さとう はちみつ	ぶたにく		25.4 g
		きりぼしだいこんのおこのみやきふう		こめ油 ふ ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく かつおぶし あおのり	きりぼしだいこん ピーマン あかピーマン たまねぎ もやし しめじ	38.6 g
		おしむぎのスープ		むぎ こめ油	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ	1.8 g
11	金	ごはん	○	こめ きょうかまい			716 kcal
		あじつきゆでたまご		さとう	たまご		23.1 g
		フルーツポンチ		もち さとう	かんてん とうにゅう	りんご もも バイン なつみかん ぶどう	22.8 g
		チキンカレー		じゃがいも こめ油	とりにく	にんじん たまねぎ セロリ りんご トマト にんにく しょうが	3.2 g

* 献立名の横に、その料理に使われている主な材料を書いております。(調味料は除く)
 * 使用食材にアレルギー食品【卵・乳・えび・かに・そば・落花生・くるみ】がある場合は、食材名を太字で表記します。
 * 都合により食材を変更することがありますのでご了承ください。
 * 給食で使用するうどん・ひつまみなどの小麦製品は、同一製造ラインでそばを製造しています。

* 給食で使用するちりめんじゃこやしらすは、エビ・カニの混ざる漁法で採取されています。
 * より詳細な献立表を必要とする場合は、配合組成表をお申込みください。
 * この献立表は、学校・家庭のみでご使用ください。

今月の岩手県産野菜

キャベツ はくさい ブロッコリー だいこん ピーマン ほうれんそう たら こまつな レタス きゅうり
 なす りんご いんげん ねぎ たまねぎ ふき わらび もやし ほしいたけ きくらげ きりぼしだいこん

今月の平均栄養価

エネルギー 623cal たんぱく質 24.5g 脂質 21.1g 食塩相当量 2.3g

アクセスはこちら



給食だより・献立表 (盛岡市ホームページ)

日	曜	こんだてめい	牛乳	エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
14	月	ごはん	○	こめ きょうかまい			578 kcal
		コーンしゅうまい(2こ)		こむぎこ でんぷん さとう	ぶたにく とりにく だいたい	とうもろこし たまねぎ キャベツ しょうが	22.1 g
		すきこんぶのサラダ			すきこんぶ	にんじん きゅうり もやし こんにやく えだまめ	15.4 g
		なめこマーボー		ごま油 でんぷん さとう	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ なめこ たまねぎ たら ねぎ にんにく しょうが	1.4 g
15	火	ごはん	○	こめ きょうかまい			530 kcal
		ジョア マスカット		さとう	だっしふんにゅう	マスカット	19.7 g
		いわしのしょうがに		みずあめ さとう	いわし	しょうが	11.4 g
		パンパンジー		はるさめ ごま さとう	とりにく クラゲ	きゅうり もやし ねぎ	2.4 g
はくさいとにくだんごのスープ	パンこ こむぎこ だいたい油 ごま油 でんぷん	とりにく ぶたにく だいたい	はくさい にんじん きくらげ えのきたけ しょうが たまねぎ たけのこ				
16	水	ごはん	○	こめ きょうかまい			643 kcal
		おさかなコロッケ		じゃがいも さとう パンこ こめこ こむぎこ だいたい油 こめ油	まぐろ	たまねぎ なす ピーマン あかピーマン たけのこ にんにく	24.2 g
		いろいろやさしいのカレーいため		パンこ こむぎこ さとう こめ油 だいたい油 でんぷん	とりにく ぶたにく だいたい	にんじん ごぼう ほしいたけ キャベツ こんにやく ねぎ	18.6 g
		とりにくとやさしいのしょうゆじり			とりにく こうやとうふ		2 g
レモンゼリー	ピートとう		レモン				
17	木	コッペパン	○	こむぎこ さとう ショートニング	だっしふんにゅう		574 kcal
		とりのハーブやき		さとう	とりにく	バジル	26.8 g
		パンネのミートソース		パンネ オリーブ油 さとう	ぶたにく	たまねぎ セロリ トマト にんにく パセリ	19.9 g
		レタスのスープ			とりにく	にんじん たまねぎ レタス たけのこ コーン	2.8 g
チョコクリーム	みずあめ こむぎこ ショートニング						
18	金	ごはん	○	こめ きょうかまい			554 kcal
		もりおかしさんキャベツぎょうざ		こむぎこ ねぎ油 さとうきびとう	ぶたにく だいたい	キャベツ たまねぎ たら にんにく しょうが	20.6 g
		やさしいごまあえ		ごま さとう		ほうれんそう キャベツ にんじん もやし コーン	17.5 g
		オクラのみそしる			とうふ あぶらあげ わかめ みそ	オクラ えのきたけ ねぎ	2.2 g

7月 給食だより

令和7年度 No.4 盛岡市学校給食センター

暑い夏、こまめな水分補給を

日本気象協会によると、今年の夏も平年より暑くなると予想されています。暑い日は、汗をたくさんかくため、体の水分が失われやすくなります。普段の生活でももちろんですが、体育や部活動などでスポーツ活動をするときには、特にこまめな水分補給を心がけ、熱中症にならないように注意が必要です。

水分補給のポイント 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。

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も一緒にとる



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。

《運動によって失われる水分》

水分補給の目安としては、運動による体重の減少が自分の体重の2%を超えないように注意します。運動前後に体重を量ることで、自分の体の様子を知ることができます。

運動前

-

運動後

=

.

※体重減少が運動前の2%(体重×0.02)以下ならばOK。