

給食センターだより 7月

稚内市学校給食センター 令和 8年 6月発行 (中学校向け)

熱中症予防に「水分補給」と「朝ごはん」!



ジリジリと照りつける強い日差しに、本格的な夏の到来を感じます。この時期、特に気をつけなくてはならないのが熱中症です。“いつでも・どこでも・誰でも”発症する可能性があり、重症化すると命を落とすこともあります。熱中症予防のために、日ごろから体調を整え、こまめな水分補給を心がけることが大切です。また、睡眠不足や朝ごはん抜きの方は、熱中症のリスクが高まります。早寝・早起きをし、必ず朝ごはんを食べましょう。

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。



のどが渴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。

◎今月の献立から◎ はスプーンの必要な日です。

- ・ 3日(金) ビビンバは、ごはんの上に具をのせて食べましょう。
- ・ 13日(月) かき揚げ丼は、ごはんの上にかき揚げをのせて、タレをかけて食べましょう。

★マークは、稚内近郊や北海道でとれた食材を使用している印です。

今月は、じゃがいも・コーン・ほうれん草・ごぼう・豚肉・鶏肉・鮭・ほっけ・味噌・牛乳 などがあります。

日	曜	献立		主な材料とその働き		
				血・肉・骨をつくる赤の仲間	体の調子を整える緑の仲間	熱や力のもとになる黄色の仲間
1	水	★ごはん ★牛乳	★いも団子汁 鶏肉のごま照り焼き 小松菜と卵の炒め物	牛乳 鶏肉 卵	ごぼう 人参 えのき草 ねぎ 小松菜	ごはん じゃがいも ごま
2	木	★牛乳	★カレーうどん えびカツ ★こんにゃくとごぼうの炒め煮	牛乳 豚肉 油揚げ えび	玉ねぎ ぶなしめじ 糸こんにゃく	うどん 油
3	金 	★ごはん ★牛乳	★シャンタンスープ 野菜しゅうまい(3個) ★ビビンバ	牛乳 豚肉	人参 コーン ほうれん草 もやし	ごはん 春雨 油

6	月	★ごはん ★牛乳	わかたけ汁 ★鮭の塩焼き ★里芋のそぼろあんかけ	牛乳 わかめ 鮭 豚肉	筍 ねぎ 人参 枝豆	ごはん 里芋 油
7	火	★クロパン ★牛乳	★野菜たっぷりスープ トマトクリームグラタン 七タゼリー	牛乳 ベーコン	きゃべつ 玉ねぎ ブロッコリー	クロパン じゃがいも
8	水	★ごはん ★牛乳	★高野豆腐とねぎの味噌汁 はんぺんチーズフライ ★大根と鶏肉の煮物	牛乳 高野豆腐 わかめ チーズ	ねぎ 大根 糸こんにゃく さやいんげん	ごはん 油
9	木	★牛乳	★醤油ラーメン プチ肉まん(2個) ★おほか野菜	牛乳 鶏肉 茎わかめ	もやし 人参 ねぎ ブロッコリー さやいんげん	ラーメン ごま油
10	金	★ごはん カツゲン	★すき焼き風煮 厚焼き卵 ★ほうれん草のごま炒め	カツゲン 豚肉 豆腐 卵	えのき茸 白菜 ほうれん草	ごはん 油 ごま
13	月	★ごはん ★牛乳	★大根とわかめの味噌汁 かき揚げ丼 ひじきの煮物	牛乳 わかめ 油揚げ ひじき 竹輪	大根 人参 枝豆	ごはん 油
14	火	★バターパン ★牛乳	★ミネストローネ 白身魚フライ ブロッコリーのソテー	牛乳 ベーコン ホキ	トマト ブロッコリー ぶなしめじ	バターパン じゃがいも 油
15	水	★ごはん ★牛乳	豆腐の中華スープ 小籠包(3個) ★豚キムチ	牛乳 豆腐 茎わかめ 豚肉	小松菜 白菜 大根 糸こんにゃく	ごはん ごま油
16	木	★牛乳	★肉うどん ★野菜うの花もちもちフライ ★肉団子となすの甘酢炒め	牛乳 豚肉 鶏肉	ねぎ ぶなしめじ なす 玉ねぎ 人参	うどん じゃがいも 油
17	金	★ごはん ★牛乳	★きゃべつの味噌汁 さばの塩焼き ★和風麻婆豆腐	牛乳 さば 豆腐 豚肉	きゃべつ たもぎ茸 筍	ごはん 油 ごま油
21	火	★宗谷の塩入り ソフトフランス ★牛乳	★クリームシチュー あみ焼きハンバーグ ★いんげんとコーンのソテー	牛乳 鶏肉 鮭	玉ねぎ 人参 コーン さやいんげん	ソフトフランス じゃがいも バター
22	水	★ごはん ★牛乳	★青菜の味噌汁 ★姫ほっけの一夜干し(2本) ★豚肉とこんにゃくの照り煮	牛乳 高野豆腐 姫ほっけ	小松菜 えのき茸 糸こんにゃく	ごはん 油
23	木	焼きおにぎり (2個) ★牛乳	★根菜にゆうめん 切干し大根の生姜炒め	牛乳 鶏肉	ごぼう 人参 ねぎ 椎茸 切干し大根	焼きおにぎり 冷麦 油
24	金	★ごはん ★牛乳	★夏野菜カレー ★青菜のソテー ソファールプレーン	牛乳 鶏肉 ツナ ヨーグルト	なす 玉ねぎ ズッキーニ 小松菜 コーン	ごはん じゃがいも 油

7月平均栄養価 エネルギー726 キロカロリー たん白質 26.8g 脂質 22.6g 炭水化物 99.7g 食塩 3.2g

◆ 献立は、予告なしに変更になる場合がありますのでご了承下さい。 ◆

◆ 給食費の納入方法は、便利な口座振替をご利用下さい。 ◆



夏休みも、「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に
生活リズムを整えて、すてきな夏休みにしましょう。

