



献立名			主な材料名				エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)
日	曜日	献立名	牛乳	熱や力になる(黄)	血や肉をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)	
1	金	ツイストパン スパゲティみそソース 野菜ソテー	牛乳 250cc	ツイストパン スパゲティ なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 ウィンナー 赤みそ	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン 根生姜	875 38.7 380
4	月	四川風みそラーメン 焼かぼちゃのバターしょうゆ	牛乳 250cc	ホットラーメン バター なたね油 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 赤みそ	かぼちゃ キャベツ もやし 人参 長ねぎ にら 根生姜 にんにく	749 36.3 363
5	火	ジャンバラヤ 野菜スープ	牛乳 250cc	ごはん じゃが芋 バター オリーブ油 なたね油	牛乳 鶏肉 チョリソー ベーコン	玉ねぎ キャベツ スズキーニ トマト 赤ピーマン ピーマン にんにく	798 34.8 272
6	水	バターロール 焼きそば 寒天入りフルーツポンチ	牛乳 250cc	蒸し中華めん バターロール なたね油 砂糖	牛乳 豚肉 あおさ	白桃 黄桃 りんご ラフランス もやし キャベツ 玉ねぎ 寒天 人参	899 29.9 378
7	木	七夕献立	牛乳 250cc	酢めし 手延べそうめん 砂糖 なたね油	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	とうもろこし たけのこ 小松菜 人参 れんこん かんぴょう	789 33.0 396
		ちらし寿司					
8	金	夏野菜カレー ウインナーソーセージ	牛乳 250cc	ごはん じゃが芋 小麦粉 バター なたね油	牛乳 ウィンナー 豚肉	玉ねぎ なす トマト かぼちゃ 人参 根生姜 にんにく	893 32.4 334
11	月	ごはん 焼肉 ★チャブチェ わかめスープ	牛乳 250cc	ごはん 春雨 砂糖 白ごま なたね油 ごま油	牛乳 豚肉 赤みそ わかめ	小松菜 もやし 人参 万能ねぎ 長ねぎ 干しいたけ にんにく	790 35.7 378
12	火	天ぷらうどん ゴーヤのかき揚げ 枝豆	牛乳 250cc	袋入り地粉うどん なたね油 小麦粉 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵	枝豆 玉ねぎ 長ねぎ ゴーヤ 人参	891 33.1 368
13	水	キーマカレー マカロニスープ ヨーグルト	牛乳 250cc	ごはん じゃが芋 シェルマカロニ 小麦粉 なたね油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 ベーコン サワークリーム	玉ねぎ キャベツ 人参 コーン トマト 生マッシュルーム ピーマン にんにく 根生姜 パセリ	818 39.4 432
14	木	しょうゆラーメン ★とうもろこしパン 青菜の炒めもの	牛乳 250cc	ホットラーメン 蒸しパンミックス バター ごま油	牛乳 焼豚 ベーコン ウィンナー 粉チーズ	チンゲン菜 コーン メンマ 長ねぎ 人参	850 38.6 448
15	金	塩味ピラフ ポテトのチーズ焼き ミラノ風野菜スープ	牛乳 250cc	ごはん じゃが芋 マカロニ バター なたね油 オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	玉ねぎ キャベツ トマト コーン 生マッシュルーム スズキーニ 人参	884 39.7 436
19	火	ごはん ★ヤンニョムチキン 五目ビーフン トマトと冬瓜のスープ	牛乳 250cc	ごはん ビーフン なたね油 でん粉 米粉 春雨 白ごま 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉	とうがん キャベツ トマト 小松菜 長ねぎ 人参 にら 根生姜 にんにく	897 34.1 354
給食回数			《12回》		平均栄養量		844 35.5 378

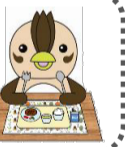
※都合により献立を変更することがあります。★マークは新メニューです。

水分補給のポイントを知って/ 暑い夏を“元気に”乗り切りろう!



今月の入間市産食材(予定)

玉ねぎ・じゃが芋・とうもろこし



いよいよ夏本番です。暑い日が続くので、熱中症に気を付けましょう。大人に比べて子どもは、体温調節機能や水分の代謝機能が発達途中のため、脱水になりやすいといわれています。「何を」「いつ」「どのくらい」飲めばいいのか、正しい知識を身につけて、適切な水分補給をしたいですね。

熱中症を予防する 水分補給のポイント

砂糖の量はどのくらい?

炭酸飲料 約56g	乳酸菌飲料 約55g	果汁入り飲料 約53g
1	2	3
スポーツ飲料 約31g	麦茶 0g	
4	5	

※砂糖の量は、糖度計で計測して500mL分を算出したものです。

何を飲む?

普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?

のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりととりましょう。

飲む量は?

運動をする30分前は、250~500mLの水分を摂取し、運動中は200~250mLを1時間に2~4回飲むことがおすすめです。



冷たいものは、甘味を感じにくくなるんだって! 気づかずにたくさんの砂糖を摂取してしまうことがあるよ。どうしても飲みたいときは、量とタイミングを考えよう。