

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
牛乳 焼肉丼 かぼちゃサラダ(卵不使用) みそ汁 バレンシアオレンジ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 719kcal 33.2g	牛乳 ごはん 生揚げと豚肉の味噌炒め 春雨スープ おかしな目玉焼き エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 717kcal 35.1g	牛乳 ツナコーントースト ポトフ わかめのサラダ エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 759kcal 31.3g	牛乳 ごはん さばの辛味焼き 小松菜とひじきの和え物 なすのみそ汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 633kcal 30.8g	牛乳 ちらし寿司 七夕汁 星のフルーツポンチ 七夕献立 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 629kcal 23.8g
8日	9日	10日	11日	12日
牛乳 ごはん 魚の西京焼き 夏野菜の揚げ浸し 沢煮椀 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 623kcal 28.4g	牛乳 冷やし中華(胡麻だれ) ゆでとうもろこし さつま芋のオレンジ煮 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 767kcal 29.6g	牛乳 こぎつねごはん 魚の香味焼き 大豆もやしの和え物 みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 694kcal 35.3g	牛乳 ごはん モチコチキン 小松菜サラダ コンソメスープ ぶどう寒天ゼリー ハワイ料理 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 715kcal 31.7g	牛乳 ナン キーマカレー 大根とハムのサラダ すいか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 704kcal 29.9g
15日	16日	17日	18日	19日
海の日 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 673kcal 35.5g	牛乳 ごはん すき焼き風煮 みそ汁 メロン エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 673kcal 35.5g	牛乳 肉うどん バランスサラダ プリン エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 719kcal 34.8g	牛乳 ごはん あじの南蛮漬け 野菜としらすの和え物 みそ汁 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 645kcal 29.3g	ショア えびピラフ ポークビーンズ バイクドチーズケーキ 1学期給食終了 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 738kcal 31.6g

◎エネルギーとたんぱく質は中学部、高等部の値です。小学部低学年(1・2・3年)は70%、高学年(4・5・6年)は85%です。

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

参考文献・引用
雑誌【学校給食 2024年6月号】