

# 6月の給食だより

©少年写真新聞社2020

アレルギー表記(卵・乳製品・甲殻類・落花生・ソバ)  
 牛乳：牛乳  
 乳：ヨーグルト、チーズ、バターなどの乳加工品  
 卵：鶏卵、うずらの卵などの食鳥類の卵  
 甲殻類は、「エビ」「ホタテ」「カニ」「イカ」を表記します。



熱量(kcal)／塩分(g)表示

	6月 3日(月)	6月 4日(火)	6月 5日(水)教育委員会学校訪問	6月 6日(木)	6月 7日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(白菜・薄揚げ) 鮭の西京焼き・ポテトサラダ 牛乳・のり佃煮 710kcal/ 2. 8g	ご飯 みそ汁(キャベツ・薄揚げ) 鶏とじゃが芋のバター醤油・竹輪の金平 味付けのり・牛乳 713 kcal/ 2. 8g	メロンパン チーズ&ハムパン キャベツのスープ・牛乳 742 kcal/ 3. 4g	ご飯 みそ汁(厚揚げ・ほうれん草) ホッケ干物・キャベツのソテー ジョア(苺)・ふりかけ(かつお) 700 kcal/ 2. 7g
昼食	ご飯 豚じゃがの味噌煮 竹輪磯部揚げ 枝豆塩ゆで 704 kcal/ 2. 1g	ご飯 水餃子スープ アジの天ぷら キャベツとウィンナーのソース炒め 706 kcal/ 2. 6g	カレーライス(ポーク) 福神漬け 桃のヨーグルトがけ 776 kcal/ 3. 9g	ご飯 胡麻みそ汁 イカのカルン揚げ ポイルブロッコリー(和風ドレッシング) 784 kcal/ 2. 7g	カレーピラフ みそ汁(ほうれん草・豆腐) 春巻き・もやしの中華炒め かぼちゃプリン 740 kcal/ 2. 8g
夕食	ご飯 青梗菜と卵のスープ 鶏の照り焼き 蒟蒻と牛肉のチャブチエ風 724 kcal/ 2. 3g	ご飯 肉豆腐・目玉焼き 切干大根とワカメのナムル 706 kcal/ 2. 7g	ご飯 マーボ豆腐 コーンクリームコロッケ・小松菜の煮び 767 kcal/ 2. 8g	ご飯 肉団子シチュー 焼き餃子 もよしの炒め物 754 kcal/ 2. 7g	
	6月10日(月)	6月11日(火)体育大会予行練習	6月12日(水)体育大会	6月13日(木)体育大会予備日1	6月14日(金)体育大会予備日2
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) ポイルウィンナー・和風ナムル のり佃煮・牛乳 725 kcal/ 2. 7g	ご飯 みそ汁(薄揚げ・大根) サバのみそ煮・野菜とハムの卵炒め 牛乳 734 kcal/ 3. 1g	コッパン(いちごジャム付) カレードーナツ コーンポタージュスープ・牛乳 755 kcal/ 3. 6g	ご飯 みそ汁(キャベツ・厚揚げ) 笹カレイの焼き物・ジャーマンポテト コーヒー牛乳・ふりかけ(卵) 683 kcal/ 2. 2g
昼食	ハヤシライス 米粉のメープルマフィン 726 kcal/ 3. 5g	ワカメご飯 鶏の唐揚げ・枝豆塩ゆで 冷やしうどん 728 kcal/ 3. 2g	能登牛豚弁当 麦茶 <ポカリスエット>※体育大会当日朝 924 kcal/ 2. 5g	おにぎり弁当 ほうじ茶 647 kcal/ 3. 2g	ナン・スープカレー ブロッコリーのコーンクリーム焼き アーモンド小魚 703 kcal/ 3. 6g
夕食	ご飯 けんちん汁 揚げ鯖の味噌がけ もやしと豚の塩炒め 722 kcal/ 2. 3g	ご飯 じゃが芋とウィンナーのカレースープ 鮭のツナマヨ焼き キャベツのナムル 753 kcal/ 1. 9g	ご飯 酸辣湯(サンラータン) 豆腐ハンバーグ(みぞれあん) 野沢菜漬け 701 kcal/ 2. 6g	ご飯 そぼろ汁 鶏のカレー天ぷら 小松菜とツナの塩昆布炒め 724 kcal/ 2. 3g	
	6月17日(月)	6月18日(火)農業鑑定競技会	6月19日(水)内科検診(2年)	6月20日(木)	6月21日(金)
朝食		ご飯 みそ汁(厚揚げ・キャベツ) ベーコンオムレツ・マカロニサラダ 牛乳・のり佃煮 778kcal/3. 5g	ご飯 みそ汁(厚揚げ・小松菜) 豚とじゃが芋の味噌煮・メンマの炒め煮 牛乳・納豆・味付けのり 727Kcal/3. 2g	コッパン(ブルーベリージャム付) あらびきソーセージパン 卵スープ・牛乳 704Kcal/3. 7g	ご飯 みそ汁(薄揚げ・ほうれん草) さんまのみりん干し・キャベツとベーコンの炒め ふりかけ(鮭)・飲むヨーグルト 665 kcal/ 3. 3g
昼食	牛丼 みそ汁(葱・ほうれん草・じゃが芋) ヨーグルト 788Kcal/3. 7g	ご飯 みそ汁(法蓮草・わかめ) 揚げエビ焼売・コンソメポテト 焼き豚と大根の煮込み 755Kcal/3. 0g	ご飯 石狩汁 ハムカツ・南瓜サンドフライ ポイルキャベツ 766Kcal/3. 1g	ご飯 みそ汁(豚・ニラ・じゃが芋) 白身魚のカレー揚げ・ステーキチーズ もやしと豚の炒め物 729Kcal/2. 5g	塩おにぎり オムそば 大根と鶏の中華スープ 723 kcal/ 2. 6g
夕食	ご飯 豚汁 鮭の味噌マヨ焼き 焼きビーフン 724Kcal/2. 6g	ご飯 ワンタンスープ 鶏の胡麻焼き 青梗菜の味噌炒め 739Kcal/3. 0g	ご飯 ほうとう風白玉汁 アジの塩焼き ひじきのツナマヨサラダ 711Kcal/2. 3g	ご飯 もやしのピリ辛スープ 豚のみそ焼き 小松菜とワカメの煮びたし 700Kcal/2. 2g	

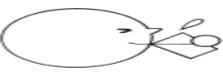
## 熱中症を 防ぐには

熱中症は、高温多湿の環境やスポーツ活動などにより、体の水分や塩分が失われて、体温調節機能がうまく働かなくなることによって起こります。予防をするには、こまめな水分補給に加え、バランスのよい食事を規則正しくとり、十分な睡眠や休養をとることが重要です。屋外や屋内に限らず、高温多湿の場所にいる時は涼しい場所に移り、こまめに休憩して水分を補給し、気分の悪い時は、すぐに周りの人に知らせましょう。

水分をこまめにとる

食事をきちんととる

休養を十分にとる



**とりすぎ注意! 甘い飲み物**  
 ジュースやスポーツドリンクを飲みすぎると、糖分のとりすぎやむし歯の原因になってしまいます。ふだんの水分補給は水や麦茶にしましょう。



参考文献「知って防ごう熱中症」田中英典著 少年写真新聞社刊 厚生労働省HPほか

