

きゅうしょく 7月 給食だより



しょうがっこう
小学校

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏がやってきます。夏は暑さで食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気に過ごすためにも、規則正しい食生活を心がけていきましょう。

◆暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!◆

夏休みの食生活
気をつけたい
ポイント

な んでも
食べて
丈夫な体
をつくろう

つ め(冷)たいもの
のとり過ぎに
気をつけよう

や さい(野菜)を
しっかり
食べよう

す いぶん(水分)
補給を
こまめに
しよう

み んなで食事をする
機会をつくろう

～ 夏野菜を食べよう! ～

夏が旬の野菜には、トマトやピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬の時期は栄養価も高くおいしいので、積極的に食べましょう。



8月3日は野菜の日!

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「夏野菜カレー」です。



【材料(4人分)】

豚小間肉・・・80g
にんじん・・・60g
玉ねぎ・・・200g
じゃがいも・・・100g
かぼちゃ・・・100g
トマト・・・50g
なす・・・60g
サラダ油・・・小さじ1
カレールウ・・・50g
にんにく・・・5g(1片)
しょうが・・・5g(1cm位)
ウスターソース・・・小さじ1
ケチャップ・・・小さじ1
こしょう・・・少々
水・・・300ml

【作り方】

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎ、じゃがいも、トマトは角切り、かぼちゃは一口大、なすは半月切り、にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを入れ香りがたったら豚肉を入れ炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを入れさらに炒め、その後、トマト、なす、水を加えて煮る。
- ④ かぼちゃを入れさらに煮る。
- ⑤ かぼちゃに火が通ったら、カレールウを入れる。
- ⑥ 調味料を加え、味を調える。

※ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、コーンなどお好みの夏野菜を入れて作ってもおいしいです。





7がつこんだてよていひょう



日曜日		こんだてめい			あ か	み と り	き い ろ	びこう ちゅうどう ひん	エネルギー たんぱくし しつ	あさ ごはん
					ちやにくになるもの	からだのしょうしを とどのえるもの	おつやちからに なるもの			
1	火	コッペパン キャラメル クリーム		とりにくのからあげ ごぼうサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく なると	しょうが ごぼう きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ にら もやし	パン キャラメルクリーム でんぶん あぶら さとう こむぎこ ドレッシング		614 kcal 25.2 g 24.3 g	
2	水	ごはん		えんジョイランチ にくじゃが のりあえ ラムネゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく のり	たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん もやし キャベツ ほうれんそう	ごはん じゃがいも あぶら さとう ごま ゼリー	ゼリー	645 kcal 21.0 g 13.9 g	
3	木	しよくパン とちあい ジャム		ペンネマカロニのミートソースに コーンサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが トマト キャベツ きゅうり コーン	パン ジャム マカロニ あぶら ドレッシング ゼリー	ゼリー	637 kcal 22.9 g 17.8 g	
4	金	ごはん		おさかなランチ イワシおかに ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう イワシ かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ もやし たまねぎ こまつな	ごはん でんぶん ごま さとう じゃがいも		637 kcal 24.1 g 19.3 g	
7	月	ごはん		たなばたこんだて ほしがたハンバーグおろしソースに しおこんぶあえ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく こんぶ なると	たまねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん たけのこ	ごはん さとう ごまあぶら そうめん ゼリー	ゼリー	624 kcal 22.6 g 15.1 g	
8	火	はちみつパン		チリコンカン アスパラとベーコンのソテー こざかな	ぎゅうにゅう ふたにく だいず ひよこまめ いんげんまめ えんどうまめ ベーコン カタクチイワシ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが アスパラガス コーン	パン じゃがいも あぶら さとう ルウ		602 kcal 27.1 g 20.2 g	
9	水	ごはん		セレクトきゅうしょく とんかつorアジフライ ソース ごもくに よしのじる	ぎゅうにゅう ふたにく アジ あおさ だいず ひじき さつまあげ とりにく とうふ	こんにゃく さやえんどう にんじん しめじ だいこん ねぎ こまつな	ごはん パンこ あぶら さといも さとう でんぶん			
10	木	ぎゅうにゅう パン		オムレツ ケチャップ マカロニソテー とうがんいりポトフ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とりにく	たまねぎ にんじん コーン キャベツ とうがん こまつな	パン あぶら マカロニ ドレッシング じゃがいも		628 kcal 23.6 g 28.1 g	
11	金	おおむぎ ごはん		なつやさいカレー ほうれんそうソテー	ぎゅうにゅう ふたにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ にんにく しょうが ほうれんそう キャベツ コーン	おおむぎ ごはん あぶら ルウ		663 kcal 21.1 g 19.2 g	
14	月	ごはん		しせんどうふ やきギョーザ② れいとうみかん	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ザーサイ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ にら みかん	ごはん じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ あぶら	れいとう みかん	711 kcal 24.3 g 18.5 g	
15	火	コッペパン (スライス)		スラッピージョー とうふナゲット② ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ とうにゅう ベーコン ふたにく	たまねぎ ビーマン トマト にんにく しょうが にんじん キャベツ パセリ	パン あぶら さとう こむぎこ じゃがいも		660 kcal 26.3 g 28.8 g	
16	水	ごはん		さつきランチ モロスタミナやき ほうれんそうのごまいため かんぴょうのみそしる けんさんヨーグルト	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ みそ ヨーグルト	にんにく しょうが ほうれんそう しめじ かんぴょう たまねぎ にんじん にら	ごはん ごまあぶら ごま あぶら さとう じゃがいも	ヨーグルト	659 kcal 29.5 g 16.7 g	
17	木	さつきのまい こめこパン		にくだんご② スパゲティソテー サマーシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ベーコン ウィンナー	たまねぎ にんにく しょうが ビーマン コーン にんじん キャベツ トマト	こめこ パン じゃがいも さとう スパゲティ あぶら ドレッシング		600 kcal 22.2 g 22.8 g	
18	金	セルフ とりそぼろどん (ごはん)		とりそぼろどんのぐ さわにわん マスカットゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく	しょうが えだまめ にんじん だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ	ごはん さとう ゼリー	ゼリー	671 kcal 27.6 g 20.9 g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー640kcal：たんぱく質24g：脂質21g：食塩2.0g未満』です。

※食材の都合で、献立を変更することがあります。

※『あさごはん』の欄には、あさごはんをたべたら〇をつけましょう！

えんぶんへいきん
2.2g