



きゅうしよく

給食だより



小学校

梅雨^{つゆ あ}が明けると、いよいよ^{ほんかくてき なつ}本格^{なつ}的な夏^{あつ}がやってきます。夏^{なつ}は暑^{あつ}さで食^{しょくよく}欲^{よく}がなくなったり、体^{からだ}が疲^{つか}れやすくなったりしてしまいがちです。毎^{まいにちげんき}日元^す気に過^{きそくだ}ごすた^{しょくせいかつ}めにも、規^{きそくだ}則^{しょくせいかつ}正^{しょくせいかつ}しい食^{しょくせいかつ}生^{しょくせいかつ}活^{しょくせいかつ}を心^{こころ}がけてい^{こころ}きましょう。

◆ 暑^{あつ}さに負^まけず、夏^{なつ}を元^{げんき}気に過^すごそう! ◆

なつやすみ しょくせいかつ
夏^{なつ}休^{やすみ}みの食^{しょく}生^{せいかつ}活^{せいかつ}
気^きをつ^つけたい
ポ^ポイ^イン^ント

な^なん^んで^でも
食^たべ^べて
じょうぶ からだ
丈^丈夫^夫な^な体^体
をつ^つく^くろ^ろう

つ^つめ^め(冷^{れい})たいもの
の^のと^とり^り過^すぎ^ぎに^には、
き^き気^気をつ^つけ^けよ^よう

や^やさい^{さい}(菜^{さい})を
し^しっ^っか^かり^り食^たべ^べよ^よう

す^すい^いぶ^ぶん^ん(水^{すい}分^{ぶん})補^ほ給^{きゅう}を
こ^こま^まめ^めに^にし^しよ^よう

み^みん^んな^なで^で食^{しょく}事^じを^をす^する
き^きか^かい^い
機^機会^会を^をつ^つく^くろ^ろう

なつ や さい た
～ 夏^{なつ}野^や菜^{さい}を^を食^たべ^べよ^よう! ～



8月31日は 野菜の日!

夏^{なつ}が 旬^{しゅん} の野^や菜^{さい}に^には、ト^とマ^マト^トや^やピー^{ピー}マン^{マン}、ゴー^{ゴー}ヤ^ヤ、か^かぼ^ぼち^ちゃ^ゃな^など^どが^があ^あり、豊^{ほう}富^ふな^なビ^ビタ^タミ^ミン^ン類^{るい}や水^{すい}分^{ぶん}が^が含^{ふく}ま^まれて^てい^いま^ます。ま^また、旬^{しゅん} の時^じ季^きは栄^{えい}養^{よう}価^かも^も高^{たか}く^くお^おい^いし^しい^いの^ので、積^{せき}極^{ごく}的^{てき}に^に食^たべ^べま^まし^しよ^よう。

7月8日(火)～清洲第一小学校おすす^{きよすだいいちしょうがっこう}め献^{こん}立^{だて}～

給^{きゅう}食^{しよく}を^をお^おい^いしく^{しく}食^たべ^べら^られる^るよ^よう^うに、児^じ童^{どう}に^に人^{にん}気^きの^のあ^ある^る献^{こん}立^{だて}を^を衛^{えい}生^{せい}委^い員^{いん}会^{かい}の^の児^じ童^{どう}が^が考^{かん}え^えま^まし^した。
わ^わか^かめ^めご^ごは^はん・ぎ^ぎゅう^{ゅう}に^にゅう^{ゅう}・と^とり^りに^にく^くの^のか^から^らあ^あげ^げ・ス^すパ^ぱゲ^ゲティ^{ティ}サ^サラ^ラダ^ダ・み^みど^どし^しる
と^とう^うに^にゅう^{ゅう}フ^フリ^リン^ンタ^タルト^{ルト}・ミ^ミル^ルメ^メーク

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 どり	き い ろ	びこう	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	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	火	セルフ チキンライス (ごはん)		チキンライスのぐ オムレツ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ もやし にら ほししいたけ コーン	ごはん あぶら でんぶん はるさめ	637kcal 25.9g 14.8g	
2	水	しょくパン とちあいかジャム		チリコンカン チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり	パン ジャム じゃがいも ルウ あぶら ドレッシング	591kcal 24.0g 21.6g	
3	木	ごはん		えびしゅうまい(2) チンジャオロースー とうがんのスープ	ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが ビーマン ほうれんそう たけのこ とうがん	ごはん しゅうまいのかわ あぶら でんぶん さとう	628kcal 25.0g 18.2g	
4	金	えんジョイランチ (てきえんこんだて)		あじカツ わふうあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう みそ あじ たら とうにゅう ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし ねぎ こんにゃく だいこん	ごはん こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも さとう	635kcal 22.2g 18.0g	
7	月	たなばたこんだて		ハンバーグケチャップソースかけ ブロッコリーサラダ たなばたスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ なた	にんじん たまねぎ ほししいたけ ブロッコリー きゅうり コーン ねぎ	パン さとう でんぶん はるさめ ドレッシング ゼリー	598kcal 23.0g 24.8g	
8	火	きよすだいいちしょうがっこうおすすめこんだて		とりにくのからあげ スパゲティサラダ たまねぎのみそしる とうにゅうプリンタルト ミルメーク	ぎゅうにゅう みそ わかめ とりにく とうにゅう あぶらあげ	にんじん しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ こまつな ドレッシング ココア タルト	ごはん あぶら ミルメーク でんぶん スパゲティ ドレッシング ココア タルト	798kcal 24.5g 26.7g	
9	水	セルフドッグ (コッペパン)		ソーセージ ツナとだいすのサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ だいす ツナ ぶたにく なた	にんじん たまねぎ にら きゅうり キャベツ ほししいたけ コーン	パン ドレッシング ワンタンのかわ	ケチャップが つきます 572kcal 25.2g 26.9g	
10	木	あさかなランチ		いわしのおかか ごまあえ いなかじる	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とうふ みそ	にんじん もやし ほうれんそう だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぶん ごま さといも あぶら	619kcal 22.9g 18.6g	
11	金	おおもむぎごはん		なつやさいのカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ みかん なす かぼちゃ トマト パイン にんにく しょうが もも	ごはん おおもむぎ じゃがいも あぶら ルウ ゼリー	670kcal 17.8g 16.3g	
14	月	ココアロールパン		ペンネマカロニのミートソースに えだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こなチーズ	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが きゅうり えだまめ コーン	パン ココア マカロニ あぶら ドレッシング	642kcal 24.6g 22.6g	
15	火	ごはん		ぎょかいナゲット(2) じゃがいものピリからに のりあえ	ぎゅうにゅう のり みそ たら いか あじ いわし たちうお ぶり ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう キャベツ ごぼう こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう あぶら こむぎこ でんぶん ごま じゃがいも	681kcal 23.1g 16.7g	
16	水	げんりょうまるパン (スライス)		しろみざかなフライ サラダうどん アセロラゼリー	ぎゅうにゅう たら ツナ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	パン あぶら パンこ こむぎこ うどん ゼリー	めんつゆが つきます 602kcal 22.4g 20.2g	
17	木	さつきランチ (とくさんぶつこんだて)		モロのスタミナやき ナムル 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 みそ モロ とうふ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ にんにく きゅうり もやし にら かんぴょう こまつな	ごはん ドレッシング	630kcal 25.7g 15.5g	
18	金	ナン		キーマカレー チキンごぼうサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう トマト グリンピース きゅうり みかん にんにく しょうが コーン	ナン さとう ルウ あぶら ドレッシング	673kcal 30.8g 27.2g	

・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20g：食塩2.0g未満』です。

※食材の割合で、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
2.3g