

7月 給食だより



しょうがっこう
小学校

梅雨があけるといよいよ夏本番ですね。夏は気温と湿度が高く、食欲がなくなり、体もだるくなったりします。また、夏休みに入ると、生活リズムがくずれやすくなります。夏を元気にのりきるために、規則正しい生活と主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

夏ばて予防

夏の食生活チェック

① 冷たいものの飲みすぎ

食べすぎに注意



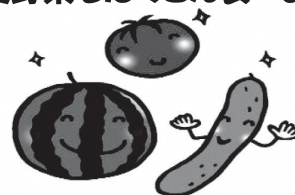
冷たいものばかりだと、おなか冷え、胃腸の調子がおかしくなります。

② 朝ごはんをしっかり食べよう



1日3回の食事は大切ですが、特に朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。

③ 夏野菜をたくさん食べよう



夏野菜にはビタミン、ミネラル、そして水分がたっぷりです。飲みものだけではなく、食事からも水分補給しましょう。

④ 牛乳も忘れずに飲もう



夏休みになると飲まなくなる人もいますが、成長期のカルシウム補給として夏休み中も飲みましょう。

⑤ 冷房に気をつけよう



冷房の効いた部屋に長時間いると体調を崩してしまいます。涼しい朝などは、外に出て体を動かして汗をかきましょう。

⑥ 夜ふかしをしない



夏休みは、ついつい夜ふかしをしがちです。睡眠不足は健康の大敵です。休み中も早寝・早起きを心がけましょう。

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「青菜としめじのごま炒め」です。



【材料(4人分)】

小松菜……………140g
しめじ……………30g
油あげ……………20g
いりごま……………3g
油……………小さじ1/2
だしの素……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1/2
酒……………小さじ1/2

【作り方】

- ① 小松菜は5cm幅、しめじはほぐし、油あげは油抜きをして1/2にカットし5mm短冊にする。
- ② 油で小松菜、しめじ、油揚げを炒め、調味料で味をととのえる。
- ③ 最後にいりごまをかけて出来上がり。

※小松菜のかわりに、季節の青菜を使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	あさ
				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	ちよくそうひん	たんぱくしつ	ごはん
3	月	ごはん	 えんジョイランチ ピリからにくじゃが わふうあえ ひやっこ しょうゆ	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	とうふ	653kcal 24.8g 15.6g	
4	火	ぎゅうにゅうパン	 おさかなランチ パサフライ ソース コールスロー ミネストローネ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう バサ ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ にんにく トマト	パン あぶら こむぎこ さとう マカロニ じゃがいも ゼリー	ゼリー	617kcal 18.7g 26.4g	
5	水	セルフビビンバ (ごはん)	 ビビンバのく (にきいため・ナムル) とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	ぜんまい にんにく にんじん ほうれんそう もやし とうがん しいたけ たまねぎ しょうが	ごはん あぶら さとう ドレッシング こま		628kcal 25.1g 19.8g	
6	木	セルフドック (コッペパン)	 ソーセージ ケチャップ&マスタード ボイルキャベツ とりにくのコンソメに	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	キャベツ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム	パン じゃがいも あぶら		591kcal 27.5g 26.6g	
7	金	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がけ ブロックリーのごまあえ そうめんじる たなばたデザート	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なると	たまねぎ にんにく にんじん ブロッコリー きゅうり だいこん ほうれんそう たけのこ	ごはん さとう こま ドレッシング そうめん ゼリー	ゼリー	654kcal 24.3g 16.0g	
10	月	おおむぎごはん	 なつやさいカレー あおなとしめじのごまいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ コーン にんにく しめじ しょうが こまつな	ごはん おおむぎ あぶら ルウ こま さとう	ヨーグルト	706kcal 23.7g 21.2g	
11	火	さつきのまいにめこパン	 ペンネマカロニのミートソースに アスパラとベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース コーン しょうが トマト アスパラガス	パン こめこ マカロニ あぶら		641kcal 24.8g 24.4g	
12	水	セルフちゅうかどん (ごはん)	 ちゅうかどんのく あげギョーザ②	ぎゅうにゅう なると ぶたにく とりにく いか うずらのたまご	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ きぬさや しょうが にら	ごはん あぶら でんぶん こむぎこ		716kcal 27.5g 24.1g	
13	木	メーブルトースト	 ポークビーンズ ほうれんそうソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	グリーンピース ほうれんそう たまねぎ にんじん キャベツ トマト コーン みかん	パン じゃがいも ルウ さとう あぶら	れいとうみかん	662kcal 25.7g 24.0g	
14	金	ごはん	 サバカレーしょうゆやき いそに とんじる	ぎゅうにゅう サバ ひじき さつまあげ みそ あさり ぶたにく とうふ	いんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも あぶら		669kcal 25.4g 22.6g	
17	月	うみのひ							
18	火	しょくパン キャラメルクリーム	 ポトフ マカロニソテー セノビーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ウインナー	にんじん たまねぎ だいこん こまつな キャベツ	パン キャラメルクリーム じゃがいも あぶら ゼリー マカロニ ドレッシング	ゼリー	595kcal 22.0g 19.1g	
19	水	ごはん	 さつきランチ モロいそべフライ ソース ごもくきんぴら かんぴょうのたまごとじじる とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう みそ モロ あおのり さつまあげ たまご	ごぼう にんじん にら こんにゃく いんげん かんぴょう たまねぎ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ さとう こま こまあぶら ゼリー	ゼリー	669kcal 27.0g 18.0g	
20	木	コッペパン (スライス)	 スラッピージョー チキンナゲット② ベーコンとやさいのコンソメスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん トマト パセリ ピーマン キャベツ	パン あぶら さとう こむぎこ でんぶん じゃがいも		594kcal 25.8g 22.7g	

・小学生の学校給食摂取基準は『エネルギー650kcal:たんぱく質24g:脂質20g: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○をつけましょう！

えんぶん
へいきん
2.3g