

きゅうしょく



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。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。夏を元気にすごすために、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事をとり、規則正しい生活をしましょう。

夏ばて予防

~元気に過ごすためのポイント~

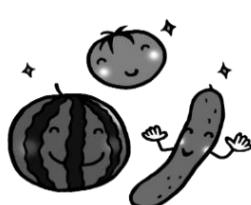
① 冷たいものを、飲みすぎたり、食べ過ぎたりしない。



② 朝ごはんを毎日食べる。



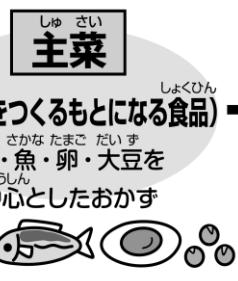
③ 夏野菜をたくさん食べる。



④ カルシウムをとる。



⑤ 栄養バランスを考えて食べる。



給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ビビンバ」です。



【材料(4人分)】

肉炒め

豚こま肉·····250g
ごま油·····3g
つきこんにゃく···120g
おろししょうが···3g
おろしにんにく···3g
酒··3g 砂糖···10g
しょうゆ··12g 水··40mL

ナムル

ほうれん草·····80g
にんじん·····20g
もやし·····120g
しょうゆ··8g 醋···8g
ごま油···4g

【作り方】

- つきこんにゃくは、4cmくらいの長さに切り、ゆでて水を切っておく。
- フライパンに、ごま油をひき、しょうがとにんにくを香りが出るまで炒め、豚肉を炒める。
- 豚肉に火が通ったら、こんにゃくを入れて炒める。
- 酒、砂糖、しょうゆ、水を入れて味をつけ、水分がなくなるまで中火で炒める。
- にんじんは千切り、ほうれん草は洗って3センチ幅、もやしは洗って、それぞれを茹でて、水気を切る。
- しょうゆと酢とごま油をあわせ、⑤の野菜と和える。
- ご飯の上に、肉炒めとナムルを盛り合わせる。



7かづ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 ちくどう ひん	エネルギー たんぱくしつ ししつ	あさ ごはん
			ちやにくになるもの	からだのちゅうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	月	セルフ ビビンバ (ごはん)	ビビンバのぐ (にくいため・ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ なると	こんにゃく しょですが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だけのこ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	600 kcal 22.5 g 18.5 g	
2	火	メープル トースト	とりにくのケチャップに スパゲティソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム	パン ドレッシング さとう ジャガイモ あぶら スパゲティ	696 kcal 29.1 g 24.9 g	
3	水	ごはん	おさかなランチ イワシみそに きゅうりのコロコロづけ さわにわん	ぎゅうにゅう イワシ みそ ぶたにく	ぎゅうり にんじん だいこん だけのこ しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	574 kcal 20.7 g 16.8 g	
4	木	ナン	キーマカレー コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく レンズまめ	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょですが もやし ほうれんそう キャベツ コーン	ナン ルウ あぶら ドレッシング	586 kcal 25.4 g 22.3 g	
5	金	セルフ ごもくごはん (ごはん)	たなばたこんだて ごもくごはんのぐ ほしがたコロッケ たなばたはるさめスープ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン あぶらあげ なると	かんぴょう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう にら もやし きくらげ たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ ジャガイモ あぶら はるさめ さとう ゼリー	ゼリー 649 kcal 18.4 g 16.7 g	
8	月	ごはん	えんジョイランチ はるまき フォーガー ¹ れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ にら もやし きくらげ しょですが ねぎ みかん	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ さとう でんぶん ビーフン	れいとう みかん 663 kcal 17.2 g 21.3 g	
9	火	まるパン (スライス)	ハンバーグデミグラスソースかけ マカロニソテー ² ビルマジル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ マッシュルーム トマト キャベツ にんじん コーン なす さやいんげん	パン ドレッシング さとう マカロニ あぶら ジャガイモ	561 kcal 23.6 g 22.6 g	
10	水	ごはん	さつきランチ モロスタミナやき こまつなとしめじのこまいため かんぴょうのみぞしる とちおとめゼリー	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ わかめ とうふ みそ	こまつな しめじ かんぴょう	ごはん ごま あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ゼリー 649 kcal 28.2 g 16.0 g	
11	木	しょくパン チョコレートバタ	チリコンカン ツナとキャベツのソテー	ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいす ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ	キャベツ コーン たまねぎ にんじん にんにく しょですが	パン チョコバテ さとう ジャガイモ あぶら ルウ	578 kcal 23.1 g 19.7 g	
12	金	カレーピラフ	ささみカツ コロコロやさいのスープ シークワーサーゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	コーン グリンピース たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	ごはん ジャガイモ こめこ あぶら さとう ゼリー	ゼリー 656 kcal 21.3 g 18.1 g	
15	月		うみのひ					
16	火	まるパン (スライス)	セレクトきゅうしょく しろみさかなフライorメンチカツ ソース ミニストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう スケソウダラ ぶたにく とりにく ベーコン いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく トマト	パン でんぶん あぶら マカロニ さとう こむぎこ	ヨーグルト 	
17	水	わかめごはん	あつやきたまご ごもくに とんじる	ぎゅうにゅう わかめ たまご だいす ひじき とうふ さつまあげ ぶたにく みそ	こんにゃく だいこん さやえんどう にんじん ごぼう ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	622 kcal 22.3 g 16.3 g	
18	木	ぎゅうにゅうパン	にくだんご② ブロックリーのちゅうかいため ふかひれスープ	ぎゅうにゅう とりにく ふかひれ ほたて	えだまめ たまねぎ にんじん くわい ブロックリー にんにく たけのこ こまつな しいたけ	パン さとう あぶら ごまあぶら	584 kcal 25.5 g 25.9 g	
19	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 ³ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす えだまめ にんにく コーン しょうが ほうれんそう キャベツ	おおむぎ ごはん あぶら ルウ ゼリー	699 kcal 21.3 g 18.4 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24 g : 脂質21 g : 食塩2.0 g 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
2.3 g