

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。夏を元気に過ごすために、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を取り、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～

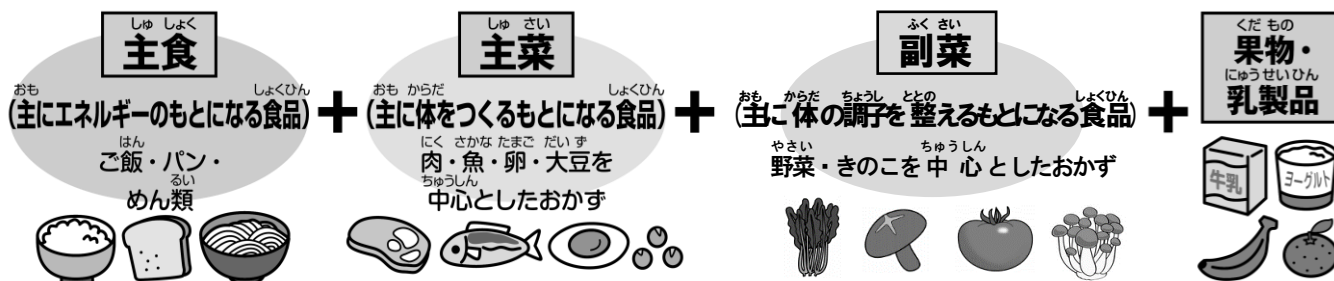
- ① 冷たいものを、飲みすぎたり、食べ過ぎたりしない。
- ② 朝ごはんを毎日食べる。
- ③ 夏野菜をたくさん食べる。



- 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 酢・・・8g  
ごま油・・・4g

### 【作り方】

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 豚肉に火が通ったら、こんにゃくを入れて炒める。
- ④ 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。
- ⑤ 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。
- ⑥ しょうゆと酢とごま油をあわせ、⑤の野菜と和える。
- ⑦ ご飯の上に、肉炒めとナムルを盛り合わせる。



# 7がつこんだておていひょう



日曜日	曜日	こんだてめい		あ か	み と り	き い ろ	ひこう ちゅうどう ひん	エネルギー たんぱくしつ 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 とどのえるもの	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(にきいため・ナムル) わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なんと	こんにやく しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ たけのこ	ごはん ごま さとう ごまあぶら	600kcal 22.5g 18.5g	
2	火	メーブル 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 じゃがいも あぶら スパゲティ	696kcal 29.1g 24.9g	
3	水	ごはん		<b>おさかなランチ</b> 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	きゅうり にんじん だいこん たけのこ しいたけ ごぼう ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら	574kcal 20.7g 16.8g	
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 しょうが 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	586kcal 25.4g 22.3g	
5	金	セルフ ごもくごはん (ごはん)		<b>たなばたこんだて</b> ごもくごはんのぐ ほしがたコロケ 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 なんと	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 じゃがいも あぶら はるさめ さとう ゼリー	649kcal 18.4g 16.7g	
8	月	ごはん		<b>えんジョイランチ</b> はるまき フォーガー 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 しょうが 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 663kcal 17.2g 21.3g	
9	火	まるパン (スライス)		ハンバーグデミグラスソースがけ マカロニソテー ビルマじる	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 じゃがいも	561kcal 23.6g 22.6g	
10	水	ごはん		<b>さつきランチ</b> モロスタミナやき こまつなとしめじのごまいため かんぴょうのみそしる 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	649kcal 28.2g 16.0g	
11	木	しょくパン チョコレートパテ		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 しょうが	パン チョコパテ さとう じゃがいも あぶら ルウ	578kcal 23.1g 19.7g	
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 じゃがいも こめこ あぶら さとう ゼリー	656kcal 21.3g 18.1g	
15	月	うみのひ							
16	火	まるパン (スライス)		<b>セレクトきゅうしょく</b> しろみざかなフライorメンチカツ ソース ミネストローネ 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 コーン キャベツ パセリ 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	こんにやく 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	622kcal 22.3g 16.3g	
18	木	ぎゅうにゅう パン		にくだんご② ブロッコリーのちゅうかいだめ 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 ブロッコリー 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	584kcal 25.5g 25.9g	
19	金	おおむぎ ごはん		なつやすいかカレー ほうれんそうソテー 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	699kcal 21.3g 18.4g	

えんぶんへいきん  
2.3g

・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！