

7月のこんだて表

☆印は新メニューです。

日曜	献立名		おもな材料と体内ではたらき			栄養価	
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1金	ごはん	すき焼き煮 もやしのみめたけ和え	牛乳 豚肉 豆腐	ごはん 砂糖 油	玉葱 白菜 長葱 ぶなしめじ もやし えのきたけ しらたき	小 613 中 756	28.1 31.1
4月	なすのピリ辛 ひき肉 あんかけ丼	ズッキーニと油揚げの味噌汁 ☆じゃがいもの味噌バター煮	豚肉 鶏肉 牛乳 油揚げ	ごはん 油 片栗粉 バター じゃがいも ごま	なす 玉葱 スズッキーニ 人参 とうもろこし	小 619 中 764	25.2 30.7
5火	冷やし ラーメン	揚げ餃子 (2個) ヨーグルト	鶏肉 牛乳 揚げ餃子 ヨーグルト	ラーメン 油	もやし きゅうり 人参	小 629 中 782	29.6 36.3
6水	ごはん	ジュリアンスープ 鶏肉の香草揚げ ブロッコリーとエリンギのガーリックソテー	牛乳 ベーコン 鶏肉	ごはん 小麦粉 パン粉 油 なた	人参 ピーマン 玉葱 もやし ブロッコリー エリンギ	小 627 中 780	26.7 32.5
7木	かぼちゃ パン	ペンネのポロネーズソース和え ハムコンソテー パイ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ハム	かぼちゃパン ペンネ 油 砂糖	玉葱 人参 ピーマン グリーンピース とうもろこし キャベツ さくらんぼ	小 601 中 757	29.3 36.1
8金	チキン カレー	キャンディチーズ (2個) フルーツ白玉	鶏肉 チーズ 生クリーム 牛乳	ごはん じゃがいも 油 白玉 砂糖 いちごジャム	玉葱 人参 パイ ちく りんご	小 721 中 898	22.5 27.0
11月	ごはん	なめことオクラの味噌汁 いわしの梅煮 炒り鶏	牛乳 豆腐 いわしの梅煮 鶏肉 竹筈	ごはん 砂糖 油	オクラ なめこ 人参 たけのこ 干ししいたけ さやいんげん こんにゃく	小 649 中 802	30.6 37.7
12火	冷やし納豆 かけうどん	道産パン粉のさくさくメンチカツ ミニトマト (2個)	納豆 牛乳 メンチカツ	うどん 油	人参 ほうれん草 もやし ミニトマト	小 625 中 757	22.4 27.1
13水	ごはん	卵・キャベツ・玉葱の味噌汁 鶏肉の生姜ガーリック揚げ ピーマンともやしの塩昆布炒め	牛乳 卵 油揚げ 鶏肉 塩昆布	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ごま	キャベツ 玉葱 ピーマン もやし 人参	小 611 中 797	25.0 33.6
14木	コッペパン	豚肉とほうれん草のシチュー ☆鶏肉ときのこの味噌トマトソース煮 マスカットゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	パン なた ゼリー	玉葱 ほうれん草 ぶなしめじ トマト ピーマン しいたけ エリンギ	小 666 中 829	33.0 40.6
15金	わかめ ごはん	豚汁 えびフライ 切干大根の含め煮	わかめ 牛乳 豆腐 豚肉 えびフライ 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	人参 大根 ごぼう 長葱 玉葱 切干大根 こんにゃく	小 675 中 851	29.6 37.3
18月	海の日						
19火	ジャー ジャー麺	厚焼き玉子 プラム	豚肉 大豆 牛乳 厚焼き玉子	ラーメン 油 砂糖 片栗粉	人参 玉葱 たけのこ しらしいたけ プラム	小 628 中 777	31.2 38.4
20水	ごはん	スープカレー (夏) メロン	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも 油 なた	人参 玉葱 なす ピーマン トマト メロン	小 681 中 822	23.0 27.3
21木	スライス パン	りんごジャム コーンポタージュ ☆豆と根菜のカレー煮 冷凍パイ	牛乳 大豆 ベーコン 生クリーム 豚肉 黄大豆	パン なた りんごジャム	とうもろこし 玉葱 ごぼう れんこん セロリ 人参 トマト パイ	小 649 中 798	23.6 28.7
22金	豚キムチ丼	春雨スープ ブロッコリーのチーズおかか和え セレクトジョア	豚肉 ジョア 鶏肉 チーズ かつお節	ごはん 油 砂糖 春雨	白菜 玉葱 長葱 もやし 小松菜 人参 ブロッコリー	小 610 中 763	28.5 35.2
25月	夏季休業						
26火	夏季休業						
27水	夏季休業						
28木	夏季休業						
29木	夏季休業						
30金	夏季休業						

☺牛乳は毎日つきます。

食品衛生法で定められた「表示が必要なアレルギー27品目」を記載しています！！

●表示義務 (7品目)・・・発症件数が多い・症状が非常に重い割合が多いもの

卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生

●表示を推奨 (任意表示: 21品目)・・・過去に一定の頻度で発症件数が報告されたもの

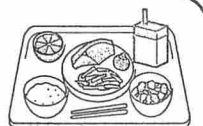
アーモンド・あわび・いか・いくら・オレンジ・サトウ芋・牛肉・くるみ・さけ・さば・

大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

ごま・カシューナッツ

(○)で表示

(—)で表示



7月給食だより

もっと野菜を食べよう!

1日にどのくらいの野菜を摂ればいいのか?

1日に摂りたい野菜の目標量は
 約350g(緑黄色野菜120g・淡色野菜230g)以上です。
 「1日350g」の計算の仕方ですが、野菜70g相当の量を
 1皿分と置き換え、1日5皿以上(70g×5皿=350g)として
 換算すると分かりやすくなります。
 野菜料理は1日(朝・昼・夕)で5皿以上を目標に、ぜひ今日から
 実践してみましょう!

野菜には、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。
 たくさん食べましょう!

夏野菜クイズ

下の①～③の夏野菜は何かわかるかな? ヒントをもとに考えてみよう!

①

?

ヒント
 ①仲間には「せんりょう」「丸」「長」などがいます。
 ②薄い紫色の花を咲かせます。
 ③初夢で見ると縁起がいいとされています。

②

?

ヒント
 ①最初は緑色ですが、太陽の光を浴びて赤色に変化します。
 ②赤色にはリコピンという成分がたくさん含まれていて、いろいろな病気を防ぐ働きがあります。
 ③ケチャップの原料になります。

③

?

ヒント
 ①とうがらしの仲間です。
 ②ビタミンA、C、Eが豊富です。
 ③給食ではチンジャオロースやスープカレーに入っています。


熱中症を予防する 水分補給のポイント

何を飲む?




普段は、水や麦茶で水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクを利用しましょう。甘いジュースや炭酸飲料は避けましょう。

いつ飲む?



のどがかわいたと感じる前に、こまめに水分をとることが重要です。運動する時は、運動前、運動中、運動後にも水分をしっかりとりましょう。

飲む量は?



運動をする30分前は、250～500mLの水分を摂取し、運動中は200～250mLを1時間に2～4回飲むことがおすすめです。

飲み物以外の水分補給

水分補給は、飲み物だけではなく野菜や果物などからもとることができます。

スープ	カレーライス	冷やし中華
		
トマト	きゅうり	なす
		スイカ

気をつけて! 甘い飲み物のとりすぎ注意!!
 冷たいものは、甘味を感じにくくなります。そのため、たくさんの砂糖などが使われていても気づきません。甘い飲み物をたくさん飲むと、過剰な糖が尿で排出されて脱水気味になります。のどがかわきます。水や麦茶での水分補給を基本として、甘い飲み物は飲み過ぎないようにしましょう。

① ② ③
 ④ ⑤ ⑥
 ⑦ ⑧ ⑨

新献立紹介(1人分量)

じゃがいもの味噌バター煮(4日)					鶏肉ときのこの味噌トマトソース煮(14日)				
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方	購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
豚ひき肉	15.0	19.5	乱	①にんにく、生姜、豚肉をバターで炒める ②肉に火が通ったらじゃがいもを加え、Aの鶏がらスープで煮る ③材料が軟らかくなったら、Bを混ぜ合わせて加え、汁気がやや残る程度に煮かめる ④Cを入れて全体になじませる。	鶏むね肉	40.0	52.0	一口大	①鶏肉に下味をつける ②油で鶏肉を炒め、火が通ったら取り出す ③玉葱を炒め、しいたけエリンギ、トマトを加えてさらに炒める ④②の鶏肉を入れAを混ぜ合わせて調味する ⑤塩こしょうで味を調えピーマンを入れて炒める
おろしにんにく	0.5	0.7			酒	0.5	0.7		
おろし生姜	0.5	0.7			塩	0.1	0.1		
バター	1.0	1.3			こしょう	0.01	0.01		
じゃがいも	50.0	65.0			トマト	15.0	19.5		
鶏がらだし	0.5	0.7			ピーマン	10.0	13.0		
水	30.0	39.0			オリーブ油	1.0	1.3		
酒	1.5	2.0			玉葱	15.0	19.5		
みりん	1.5	2.0			しいたけ	10.0	13.0		
醤油	1.0	1.3			エリンギ	10.0	13.0		
味噌	2.0	2.6	トマトピューレ	10.0	13.0				
ホールコーン	15.0	19.5	醤油	2.0	2.6				
白すりごま	0.50	0.7	味噌	1.2	1.6				
			塩	0.02	0.03				
			こしょう	0.02	0.03				

豆と根菜のカレー煮(21日)				
購入量/材料	小(g)	中(g)	切り方	作り方
大豆 水煮	10.0	13.0	1.5cm角	①鍋にオリーブ油を熱しにんにく、セロリを炒める ②豚肉を炒め、固い野菜から順に炒める みじん(玉葱とトマトはまだ入れない) ③蓋をして野菜が軟らかくなるまで少し煮る ④玉葱を加え炒める ⑤トマトを加える ⑥豆を加える ⑦調味料で調味し最後にパセリを加える
金時豆	10.0	13.0		
ごぼう	10.0	13.0		
れんこん	10.0	13.0		
セロリ	3.0	3.9		
人参	10.0	13.0		
豚ひき肉	15.0	19.5		
玉葱	12.0	15.6		
トマト	10.0	13.0		
オリーブ油	1.0	1.3		
おろしにんにく	0.50	0.7		
コンソメ	0.8	1.0		
中濃ソース	1.5	2.0		
カレー粉	0.2	0.3		
オールスパイス	0.2	0.3		
塩	0.01	0.01		
こしょう	0.02	0.03		
パセリ	0.01	0.0		