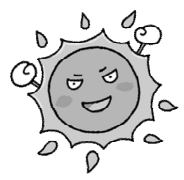


きゅうしょく 7月 給食だより

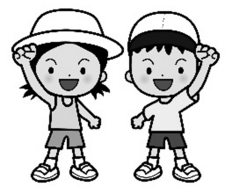


しょうがっこう 小学校

梅雨つゆが明けると、いよいよ夏本番なつほんばんですね。夏は気温なつ きおんや湿度しつどが高くなり、食欲しょくよくがなくなったり、体が疲れつかやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気まいにちげんきに過ごすためにも、生活リズムせいかつを整え、3食しょくしっかりたと食べるようにしましょう。



あつ 暑さに負けない体からだをつくらう



あさ 朝ごはんを食べよう

はやねはやお 早寝早起きをしよう

げんき かつどう 元気に活動するためには、あさ 朝からしっかりと食べることが大切たいせつです。しっかりと食べることは、ねっちゅうしょうやぼう 熱中症予防にもなります。

はやねはやお 早寝早起きをして、せいかつ 生活リズムがくずれないようにしましょう。ととの 整った生活リズムは、げんき 元気な体からだづくりにつながります。

つめ 冷たいものとりすぎに注意

つめ 冷たいものばかりとると、いちょう やわ 胃腸が弱って、しょくよく 食欲が低下してしまいます。あつ ひ つつ 暑い日が続きますが、アイスたは食べすぎ注意です。

えいよう 栄養バランスのよい食事しょくじをとろう

しょくじ 食事がそうめんなどのめんだけにならないよう、しゅしょく しゅさい ぶくさい 主食・主菜・副菜のそろった食事しょくじをとりましょう。

すいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう!

「のどがかわいたな」と感じるかん前に、こまめに水分すいぶんをとるようにしましょう。あせ 汗をたくさんかくときは、えんぶん 塩分を含むものを飲むとよいです。えんぶん 塩分だけでなく、さとう 砂糖も含まれているため、ふだん 普段の水分補給は、みず 水かお茶にしましょう。



給食メニュー紹介

とうがん 今月のメニューは、「冬瓜スープ」です。



【材料(4人分)】

- 冬瓜・・・200g
- ベーコン・・・60g
- 乾燥しいたけ・・・3g
- にんじん・・・30g
- ほうれん草・・・40g
- 中華だし・・・小さじ1強
- 塩・・・小さじ1/4弱
- こしょう・・・少々
- 水・・・550ml

【作り方】

- ① 乾燥しいたけを水で戻し、千切りにする。
- ② 冬瓜とにんじんはいちょう切り、ベーコンは短冊切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。
- ③ 鍋にベーコン、塩、こしょうを入れ空炒りしたら、水と中華だしを加える。
- ④ にんじん、しいたけ、冬瓜、ほうれん草の順に鍋に加え、火が通ったらできあがり。

◆その他の給食レシピも

こちらからぜひご覧ください →





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	ひこう ちよくどう 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	からだのちよしを とどのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1 水	ごはん	おさかなランチ イワシうめ しおこんぶあえ とんじる	ぎゅうにゅう イワシ こんぶ ふたにく とうふ みそ	キャベツ きゅうり だいこん にんじん ねぎ こんにゃく うめ ごぼう	ごはん じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごまあぶら		618kcal 22.7g 17.8g	
2 木	メープル トースト	チリコンカン はなやさいサラダ マンゴーアセロラゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく いんげんまめ ひよこまめ えんどうまめ	たまねぎ にんじん にんにく フロッコリー カリフラワー コーン	パン じゃがいも あぶら ルウ ゼリー さとう ドレッシング	ゼリー	687kcal 25.8g 22.9g	
3 金	ごはん	たれカツ ナムル とうがんスープ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	もやし きゅうり にんじん とうがん しいたけ ほうれんそう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま パンこ		623kcal 21.0g 18.9g	
6 月	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 のりあえ たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ なると とりにく ふたにく	だいこん もやし キャベツ ほうれんそう にんじん たけのこ ねぎ たまねぎ	ごはん ごま そうめん ゼリー さとう	ゼリー	603kcal 22.4g 15.8g	
7 火	しよくパン チョコだいた クリーム	ポトフ チンゲンサイソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン なまあげ	にんじん たまねぎ キャベツ だいこん しめじ こまつな チンゲンサイ	パン じゃがいも チョコだいたクリーム ごまあぶら		596kcal 23.9g 27.1g	
8 水	おおむぎ ごはん	なつやさいカレー スパゲティソテー マスケットゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん なす えだまめ コーン にんにく しょうが	おおむぎ ごはん ルウ スパゲティ ゼリー あぶら ドレッシング	ゼリー	708kcal 20.9g 19.2g	
9 木	バーガーパン	セレクトきゅうしょく メンチカツorこがねカレーフライ ソース アスパラとベーコンのソテー ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ふたにく カレイ	アスパラガス たまねぎ コーン にんじん キャベツ パセリ	パン あぶら じゃがいも でんぶん さとう こむぎこ			
10 金	セルフふた キムチどん (ごはん)	ふたキムチどんのぐ わかめスープ ござかな	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とうふ カタクチイワシ	こんにゃく たまねぎ なら もやし りんご にんじん にんにく しょうが はくさい	ごはん ごまあぶら ごま さとう でんぶん じゃがいも		593kcal 21.9g 15.1g	
13 月	ごはん	えんじョイランチ ジャージャンとうふ ポークしゅうまい② れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ みそ ふたにく	しょうが キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ さやいんげん しいたけ みかん	ごはん あぶら さとう でんぶん パンこ こむぎこ	れいとう みかん	693kcal 28.1g 20.0g	
14 火	はちみつパン	けんさんふたにくコロッケ ソース マカロニソテー えだまめのポターージュ	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン ふたにく いんげんまめ	キャベツ コーン えだまめ たまねぎ にんじん	パン あぶら こむぎこ マカロニ ドレッシング ルウ じゃがいも さとう		700kcal 24.2g 27.9g	
15 水	ごはん	さつきランチ モロスタミナゆき きりほしだいこんのにつけ 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 とうふ わかめ みそ	だいこん にんじん しいたけ さやいんげん かんぴょう たまねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ゼリー	ゼリー	628kcal 26.7g 13.0g	
16 木	ぎゅうにゅう パン	オムレツ ラタトゥイユ とりにくのコンソメに	ぎゅうにゅう たまご とりにく	なす トマト たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム コーン	パン あぶら じゃがいも でんぶん さとう		618kcal 28.5g 25.6g	
17 金	ごはん	キーマカレー ほうれんそうソテー シークワサーゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく だいす	にんじん たまねぎ トマト にんにく しょうが コーン ほうれんそう キャベツ	ごはん ルウ あぶら ゼリー	ゼリー	717kcal 24.5g 21.1g	

・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す！

えんぶんへいきん
2.4g