

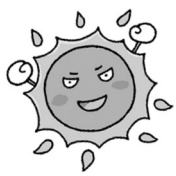


# きゅうしょく 給食だより

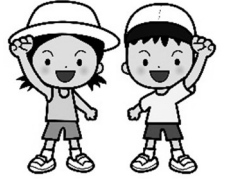


小学校

梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。夏は気温や湿度が高くなり、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりしてしまいがちです。毎日元気に過ごすためにも、生活リズムを整え、3食しっかりと食べるようにしましょう。




## あつ ま からだ 暑さに負けない体をつくろう




あさごはんを食べよう

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です。しっかりと食べることは、ねっちゅうしょうぼう 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。せいかつ 整った生活リズムは、げんき 元気な体づくりにつながります。



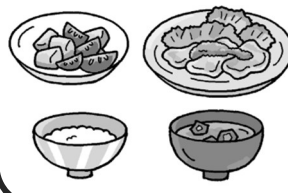
つめ 冷たいものとりすぎに注意

えいよう 栄養バランスのよい食事をとろう

つめ 冷たいものばかりとると、いちょう 胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。暑い日が続きますが、アイスを食べすぎ注意です。



せいしょくじ 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 主食・しゅさい 主菜・ふくさい 副菜のそろった食事をとりましょう。



## 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」と感じるまえに、こまめに水分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 塩分を含むものをの飲むとよいです。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 水かちや 茶にしましょう。



### 給食メニュー紹介

今月のメニューは、「ツナと枝豆のサラダ」です。



- 【材料(4人分)】
- ツナ・・・30g
  - むき枝豆・・・50g
  - ホールコーン・・・30g
  - キャベツ・・・60g
  - にんじん・・・20g
  - きゅうり・・・30g
  - ドレッシング・・・30g程度

- 【作り方】
- ① キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、きゅうりは半月切りにする。
  - ② 鍋に湯を沸かし、キャベツ、にんじん、むき枝豆を茹で、火が通ったら、ざるで水を切り冷やす。
  - ③ ツナとホールコーンの水気を切っておく。
  - ④ きゅうり、②、③をドレッシングで和えてできあがり。
- ※ドレッシングはお好みのものを使用し、種類により量を調整してください。

◆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	びこう	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	からだのちょうしを ととのえるもの	ねつやちからに なるもの			
1	水	まるパン (スライス)	けんさんぶたにくコロック ツナとえだまめのサラダ かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン なまクリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ えだまめ コーン	パン ジャがいも あぶら こむぎこ パンこ ルウ ドレッシング さとう	ソースが つきます	678kcal 23.8g 29.9g	
2	木	ごはん	ほっけのてりやき のりあえ じゃがいものピリからに	ぎゅうにゅう ほっけ のり ぶたにく みそ	ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく さやいんげん	ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら		634kcal 25.2g 13.7g	
3	金	ごはん	けんさんぶたにくにらいろぎょうざ(2) マーボーなす きりほしだいこんのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ わかめ	にんじん たまねぎ にら キャベツ なす ほししいたけ きゅうり たけのこ きりほしだいこん にんにく しょうが	ごはん でんぷん ぎょうざのかわ あぶら さとう		704kcal 23.1g 22.3g	
6	月	くろパン	カレービーンズ ツナコーンサラダ	ぎゅうにゅう ツナ だいま ベーコン ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	パン ジャがいも マカロニ あぶら ルウ さとう ドレッシング		608kcal 25.8g 24.4g	
7	火	ごはん	<b>たなぼたこんだて</b> ハンバーグおろしソースかけ ごまあえ たなぼたスープ たなぼたゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると とうにゅう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし ねぎ だいこん にんにく りんご	ごはん さとう はるさめ ごま ゼリー		653kcal 21.9g 15.4g	
8	水	げんりょう バターロールパン	サラダうどん ぎょかいナゲット(2) アセロラゼリー	ぎゅうにゅう いか わかめ たら あじ いわし たちうお ぶり ツナ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ	パン あぶら うどん こむぎこ でんぷん さとう ゼリー	めんつゆが つきます	689kcal 21.7g 28.7g	
9	木	ごはん	<b>さつきランチ (とくさんぶつこんだて)</b> モロのスタミナやき ナムル かんぴょうのみそしる とちおとめいちごゼリー	ぎゅうにゅう モロ あぶらあげ みそ れんにゅう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが もやし にら かんぴょう こまつな いちご	ごはん ごま さとう ゼリー		579kcal 22.8g 12.1g	
10	金	セルフ ちゅうかどん (ごはん)	<b>えんジョイランチ (てきえんこんだて)</b> ちゅうかどんのぐ しゅうまい(2) れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると	しょうが たまねぎ にんじん みかん きくらげ キャベツ	ごはん でんぷん パンこ あぶら さとう しゅうまいのかわ		645kcal 25.3g 16.0g	
13	月	しょくパン どちあいかジャム	ポテトとおこめのささみカツ ラタトゥイユ クリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ なす スッキーニ にんにく トマト にんじん コーン グリーンピース	パン こめこ さとう ジャム あぶら じゃがいも ルウ		601kcal 25.3g 19.6g	
14	火	ごはん	けんさんならまんじゅう(1) チンジャオロースー とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ ほししいたけ にら しょうが ビーマン ほうれんそう たけのこ とうがん ねぎ キャベツ	ごはん さとう あぶら でんぷん にらまんじゅうのかわ		613kcal 24.6g 16.8g	
15	水	セルフ スラッピージョー (コッパパン)	スラッピージョーのぐ オムレツ ゴロゴロやさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ウインナー	たまねぎ にんじん こまつな トマト	パン あぶら でんぷん さとう パンこ ジャがいも		622kcal 25.2g 27.9g	
16	木	ごはん	<b>おさかなランチ</b> いわしのうめに ごもくきんぴら ぶたじる	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく さつまあげ とうふ みそ	ごぼう こんにゃく ねぎ さやいんげん うめ だいこん にんじん	ごはん あぶら じゃがいも ごま でんぷん さとう		662kcal 24.5g 19.1g	
17	金	もちむぎごはん	なつやさいのカレー フルーツカクテル	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ みかん なす かぼちゃ トマト パイン にんにく しょうが もも いちご	ごはん もちむぎ じゃがいも あぶら ルウ ゼリー		682kcal 18.7g 16.7g	

・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〇をつけましょう！

えんぷん  
へいきん  
2.2g