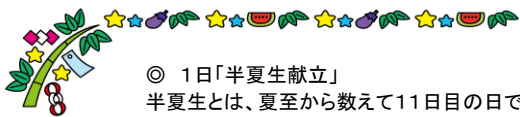


給食目標：食品の働きを知り、好き嫌いをなく食べましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	<半夏生献立> 冷やしきつねうどん	○	じゃこと大豆の甘辛煮 小松菜ともやしのピリ辛和え メロン	かつお削り節、こんぶ、鶏肉、生ワカメ、油揚げ、牛乳、ちりめんじゃこ	うどん、三温糖、さとう、サラダ油、白ごま、じゃがいも、黒ごま	干し椎茸、にんじん、玉葱、ほんしめじ、ねぎ、こまつな、きゅうり、もやし、しょうが、にんにく、アンデスメロン	556 kcal 28.8 g 24.4 g 2.8 g
2火	とうもろこしごはん	○	ますのバター醤油かけ キャベツのお浸し じゃがもち汁	牛乳、ます、かつお節、細切りこんぶ、豚肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、白ごま、でん粉、バター、三温糖、じゃがいも、サラダ油	とうもろこし、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、こまつな、玉葱、ねぎ	597 kcal 25.4 g 21.8 g 2.2 g
3水	<世界の料理 韓国> ブルコギ丼	○	もやしのナムル トックスープ パイナップル	豚肉、牛乳、鶏肉、木綿豆腐、たまご	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、トック、でん粉	玉葱、もやし、にら、こまつな、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく、りんご、ねぎ、大豆もやし、きゅうり、パイナップル	584 kcal 24.7 g 19.1 g 2.4 g
4木	ごはん ひじきとおかかのエコふりかけ	○	さばのつけ焼き かまぼことキャベツのさっぱり和え 具だくさん汁	ひじき、かつお節、牛乳、サバ、かまぼこ、粉かつお、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、あさり	精白米、粒麦、白ごま、さとう、サラダ油、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、レモン、ごぼう、玉葱、ぶなしめじ、こまつな	572 kcal 27.5 g 20.5 g 2.2 g
5金	<七夕献立> 七夕ちらし	○	いかの磯辺揚げ 小松菜とわかめのごま酢和え そうめん汁 七夕寒天	油揚げ、たまご、ぎざみのり、牛乳、イカ、あおのり、冷凍わかめ、鶏肉、蒸し、かまぼこ、粉寒天	精白米、さとう、サラダ油、小麦粉、サラダ油、三温糖、白ごま、白すりごま、そうめん	にんじん、干し椎茸、きゅうり、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、玉葱、オクラ、ねぎ、パインジュース、ナタデココ、パイナップル	591 kcal 26.8 g 18.1 g 2.4 g
8月	ごはん 荳わかめのつくだ煮	○	とり肉の甘酢だれ 小松菜の一味醤油和え 豚肉と野菜のみそ汁 河内晩柑	冷凍荳わかめ、牛乳、鶏肉、かつお節、豚ひき肉、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、でん粉、サラダ油、ごま油、じゃがいも	しょうが、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、ごぼう、玉葱、だいこん、西洋かぼちゃ、えのきたけ、河内晩柑	604 kcal 27.7 g 20.3 g 2.0 g
9火	たまごのチャーハン	○	レバーと大豆のごまがらめ もやしと小松菜の中華和え はるさめと豆腐のスープ	たまご、鶏肉、牛乳、豚レバー、大豆、木綿豆腐	サラダ油、精白米、粒麦、でん粉、三温糖、白ごま、ごま油、じゃがいも、緑豆はるさめ	ねぎ、干し椎茸、にんじん、えのきたけ、しょうが、大豆もやし、もやし、きゅうり、こまつな、にんにく、玉葱、にら	591 kcal 27.1 g 20.1 g 2.4 g
10水	二色トースト (ブルーベリー・チーズ)	○	いんげん豆のクリームスープ 揚げかぼちゃ入りアーモンドツナサラダ ゆでとうもろこし	チーズ、牛乳、ベーコン、白いんげん豆、レンズまめ、豆乳、生クリーム、まぐろ缶詰	胚芽食パン、無塩食パン、バター、サラダ油、じゃがいも、コーンスターチ、アーモンド、三温糖	ブルーベリー、にんじん、玉葱、ぶなしめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり、赤パプリカ、西洋かぼちゃ、とうもろこし	598 kcal 26.5 g 24.2 g 2.3 g
11木	枝豆ごはん	○	ししゃもの南蛮漬け 小松菜とキャベツのごま酢和え とうがんと汁	鶏ひき肉、ひじき、牛乳、ししゃも、豚肉、油揚げ、木綿豆腐、冷凍わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、サラダ油、ごま油、白ごま、じゃがいも	えだまめ、しょうが、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、とうがんと汁	574 kcal 25.7 g 19.9 g 2.5 g
12金	<沖縄県料理> タコライス	○	シカムドゥチ (具だくさんすまし汁) ちんすこう	豚ひき肉、鶏ひき肉、大豆、チーズ、牛乳、豚せん切り、かまぼこ、油揚げ	精白米、粒麦、サラダ油、さとう、つきごんにやく、ラード、ショートニング、三温糖、小麦粉、白すりごま	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、トマト缶詰、キャベツ、ホールコーン、トマト、だいこん、ねぎ、こまつな	604 kcal 22.4 g 23.0 g 2.0 g
16火	<お楽しみ給食> 夏野菜カレー	○	コールスロー お楽しみポンチ	豚肉、大豆、レンズまめ、牛乳、まぐろ缶詰、粉寒天	精白米、粒麦、サラダ油、じゃがいも、小麦粉、さとう	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、なす、ズッキーニ、トマト缶、キャベツ、こまつな、ホールコーン、ナタデココ、バナナ、パイン缶、さくらんぼ(缶詰)、アセロラ飲料、マンゴー(缶詰)	649 kcal 22.1 g 16.7 g 2.1 g
17水	ごはん 鉄火みそ	○	切干大根のたまご焼き ハムとキャベツの和え物 かみなり汁	大豆、赤みそ、牛乳、たまご、ハム、木綿豆腐、鶏肉	精白米、粒麦、サラダ油、三温糖、ごま油、白ごま、じゃがいも	ごぼう、玉葱、にんじん、切干しいたけ、干し椎茸、葉ねぎ、こまつな、もやし、キャベツ、ホールコーン、だいこん、ねぎ	578 kcal 25.1 g 18.7 g 2.5 g
18木	手作り黒砂糖パン	○	ベーコンポテト 介介(イカ・エビ)のトマトスープ すいか	牛乳、ベーコン、鶏肉、たら、イカ、むきエビ	強力粉、さとう、黒砂糖、サラダ油、じゃがいも、オリーブ油、シェルマカロニ	にんにく、玉葱、ホールコーン、パセリ、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、トマト缶詰、小玉スイカ	513 kcal 26.3 g 16.5 g 2.3 g

※材料購入、その他の都合により、献立は変更することがあります。ご了承ください。



献立紹介



◎ 1日「半夏生献立」

半夏生とは、夏至から数えて11日目の日、昔は田植えを終わらせる日として大きな節目の日とされてきました。日本では、半夏生の日に、たこやうどんを食べる風習があるので、給食では暑いこの時期に美味しい冷やしきつねうどんを作ります。日本の食文化や歴史を感じながら味わってください。

◎ 5日「七夕献立」

七夕にはそうめんを食べる風習があり、そうめん汁が有名です。汁の具材には、夏野菜のオクラを使います。輪切りにしたオクラは星形なので、七夕献立にぴったりですね。他にも、七夕ちらしや七夕寒天も七夕を感じられるように工夫しましたので楽しみにしててください。

◎ 16日「お楽しみ給食」

お楽しみ給食として、セレクトデザートを実施します。オレンジ寒天とマンゴーを使った「かみこいわくんポンチ」と、アセロラ寒天とさくらんぼを使った「ペロンちゃんポンチ」の二種類から選びます。みなさんはどちらを選びましたか？暑い夏に食欲の出るカレーと、ひんやり美味しいお楽しみポンチぜひ楽しみにしててください。

<今月の栄養価平均>

エネルギー	594 kcal
タンパク質	26.1 g
脂質	20.3 g
塩分	2.3 g

夏休みに向けて!

夏バテしない食生活を!

夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント

猛暑が続くと、体のだるさを感じたり、食欲が落ちたりします。夏バテを防ぐには、食事から栄養をしっかりとることが基本ですが、暑さで食欲がわかない人もいます。夏バテを防ぐポイントとともに、食欲が増し、疲れを回復するための食事の工夫についてお伝えします。

夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB₁」を食事に取り入れましょう。ビタミンB₁は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。

ビタミン B₁ を多く含む食品例



★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。



★ 冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



★ 旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



★ おやつはダラダラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。

