



こんだてひょう



日	献立名	牛乳	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
3月	しおがね 潮風チャーハン		桜エビ・わかめ	米・油	ねぎ
	ししゃものハリハリ揚げ	○	ししゃも	でんぷん・餃子の皮・油	大葉
	こんにゃくサラダ			サラダこんにゃく・砂糖・ごま油	もやし・きゅうり・キャベツ・人参
	チンゲン菜のスープ		鶏肉・絹ごし豆腐	でんぷん	筍・人参・玉葱・チンゲン菜
4火	ひやうやくつねうどん <small>2年生 えだまめさやもぎ</small>		油揚げ	うどん(乳卵なし)・砂糖	ほうれんそう・ねぎ
	岩石揚げ	○	大豆・じゃこ・ひじき・絹ごし豆腐	さつまいも・小麦粉・砂糖・油	
	ごまドレッシングサラダ		わかめ	すりごま・砂糖・油	もやし・人参・きゅうり
	えだまめ 枝豆				枝豆
5水	きじまいたいら 木島平のごはん			米	
	キムムッチ	○	焼きのり	ごま油・砂糖・白ごま	にんにく
	あかな 魚のネギソース焼き		鯖	砂糖・ごま油	ねぎ・にんにく・生姜
	カラフルポテトソテー <small>くだもの こたま 果物(小玉すいか)</small>		ベーコン	油・じゃがいも	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマン・人参・もやし
6木	てづく えだまめ 手作り枝豆チーズパン		ベーコン・チーズ	強力粉・強力粉(全粒粉) 乳不使用マーガリン・砂糖	枝豆
	チキンのトマト煮	○	ベーコン・鶏肉	油・じゃがいも	にんにく・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・ホールトマト トマトジュース・パセリ
	ワカメとコーンのサラダ		わかめ	油・砂糖	ホールコーン・水菜・もやし・人参
	なつやさい 夏野菜のカラフルませ寿司 <small>お弁当のこんだて セブ献立</small>	○	鶏挽肉・大豆・ツナ	米・砂糖・油	人参・生姜・赤ピーマン・黄ピーマン・枝豆
7金	あま かわゆる 天の川汁	○	鶏肉・かまぼこ(乳卵なし)	そうめん	大根・えのきたけ・オクラ・人参・ねぎ
	レモンジュレのフルーツあえ		アガー	砂糖	みかん缶・パイン缶・レモン
	ゴーヤジュース <small>お弁当のこんだて 福土料理 沖縄県</small>		豚肉	米・油	ゴーヤ・人参・こねぎ
	チキアギー <small>にんじん 人参シリシリ</small>	○	たらすり身(乳卵なし) いかすり身(乳卵なし)	でんぷん・砂糖・油	ごぼう
10月	もずくスープ		ツナ・卵	油	人参・もやし
	ひやうやく 冷やし中華		ハム	生中華めん(乳卵なし)・ごま油・砂糖	人参・もやし・きゅうり
	じゃがいもの変わりみそ <small>果物(冷凍みかん)</small>	○	いか・赤味噌	でんぷん・じゃがいも・油・ごま油・砂糖	生姜 みかん
	なつやさい 夏野菜のカレー		豚肉	米・油・じゃがいも・小麦粉 乳不使用マーガリン・油	にんにく・生姜・玉葱・かぼちゃ・なす・人参・ピーマン
12水	とうもろこし 豆腐のマリネ <small>くだもの 果物(パイン)</small>	○	押し豆腐	小麦粉・油・砂糖	きゅうり・トマト・枝豆 パイン
	うず巻きパン			うず巻きパン(乳卵なし)	
	ずんだクロック	○	豚挽肉	じゃがいも・小麦粉・生パン粉・パン粉・油	枝豆・人参・玉葱
	ラタトゥイユ		ベーコン	油	にんにく・玉葱・ピーマン・黄ピーマン・かぼちゃ ズッキーニ・いんげん・ホールトマト
13木	オニオンスープ		ベーコン	オリーブ油	玉葱・マッシュルーム・セロリー・パセリ
	ひつまぶし <small>とうもろこし 土用の丑献立</small>		穴子・のり	米・ごらめ・でんぷん	
	あきさや 干草焼き	○	鶏挽肉・卵	油・砂糖	玉葱・人参・干し椎茸・ほうれんそう
	大根と水菜のさっぱりサラダ				大根・人参・水菜・ゆず
14金	すまし汁		絹ごし豆腐		小松菜・人参・えのきたけ・ねぎ



<リザーブ給食>



<みんなのメニュー>					
18火	ツナコーンピラフ	○	ツナ	米・油	玉葱・人参・マッシュルーム・グリーンピース ホールコーン・パセリ
	ガーリックポテト			じゃがいも	パセリ
	冬瓜のカレースープ		鶏肉	油	にんにく・とうがん・玉葱・エリンギ・しめじ
	<選ぶおかず>				
鶏肉のスパイスフライ		鶏肉	小麦粉・生パン粉・パン粉・油	生姜・にんにく	
鶏肉のバーベキューソース		鶏肉	砂糖	りんご・玉葱・生姜・にんにく・レモン	
<選ぶデザート>					
りんごシャーベット				りんごシャーベット	
かき氷アイス(ソーダ)				かき氷アイス	
フローズンヨーグルト				フローズンヨーグルト	

※ウインナー、ベーコン、ハム、パン粉、練製品は乳卵を使用していません。
 ※今月の地場野菜は、トマト、きゅうりです。
 ※行事や仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

7月給食だより

気温の高い日が増えてきました。暑くなり始めるこの時期は、暑さに体が慣れていないので、夏バテや熱中症になりやすく、注意が必要です。十分な睡眠とバランスのよい食事、こまめな水分補給を心がけ、暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう。



暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!

いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑さが厳しくなってくると、「夏バテ」という言葉をよく耳にするようになります。夏バテは、夏の暑さに体がついていけず、食欲がなくなったり、疲れやすくなったり、頭がぼーっとしたりするなど体の調子がおかしくなることです。もうすぐ夏休みが始まります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかり食べて、元気いっぱいの楽しい毎日を過ごしてほしいと思います。

夏を元気に過ごすには

朝・昼・夕の3食を規則正しくとる



1日3回の食事は、生活のリズムを整えるのに大事なはたらきをします。特に朝ごはんは、1日を元気に始めるための大切な食事です。

早寝・早起きをし、日中は体を動かす



楽しい行事の多い夏は、ついつい寝るのが遅くなりがちです。涼しい朝などを利用して、外に出て体を動かし、汗をかきましょう。

こまめな水分補給を心がける



喉が渇いてなくても水や麦茶をこまめに飲みましょう。また、汗をかいた時には、塩分と一緒にとりましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がける



暑い時に食べたくなくなるのは、冷たくさっぱりした食べ物です。たんぱく質が不足すると夏バテの原因にもなります。たんぱく質も組み合わせるとりましょう。

夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物

ビタミンB1	ビタミンC
豚肉、玄米・胚芽米、大豆など	野菜、果物、いも類など

冷たい物のとり過ぎに気をつける

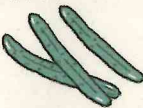


甘くて冷たい物をとりすぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。

夏の健康づくりに夏野菜!

夏の太陽をたっぷり浴びて育った野菜は、みずみずしくて栄養たっぷり。夏が旬の野菜や果物には、体の熱をとって、体内の余分な水分を出す働きがあります。夏野菜を食べて、夏を元気に乗り切るためのパワーをつけましょう。

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされています。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

なす



油との相性がとてもよく、いためたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンB1も多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏に特に役立ちます。

7/7七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べて邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のうな形にねじったもので、そうめんの原型とされています。

給食では、そうめんを天の川に見立てて、すまし汁を作ります。



そうめんは具だくさんにするると、栄養のバランスが良くなります!

今月の献立より

4日『枝豆』

枝豆の旬の時期になりました。枝豆は、たんぱく質やカルシウムが豊富です。この日は、枝付きのまま学校に届くので、2年生にさやもぎをしてもらいます。

10日『郷土料理 沖縄県』

沖縄の代表的な夏野菜「ゴーヤ」や沖縄県産のもずくを使って、沖縄料理を作ります。「チキアギー」は、魚のすり身にごぼう、人参などを加えて混ぜ、油で揚げる料理です。「いっぺんまーさんどう!うさがみそーれー!!」(おいしいので沢山食べてください!)

14日『土用の丑献立』

日本では江戸時代から暑い時期を乗り切るためにうなぎを食べる風習があります。うなぎは高価なので、穴子でひつまぶしを作ります。今年の土用の丑の日は、7月30日です。

18日『リザーブ給食』

1学期給食最終日は、リザーブ給食です。おかずとデザートをつづつ自分で選びます。1学期最後の給食を楽しんでもらえるとうれしいです。