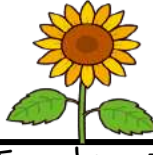




7月給食予定献立



日	曜日	献立名	食べ物の働きと材料名						栄養価	
			主からだを作る		主からだの調子を整える		主にエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	たこめし	たこ			生姜 ねぎ	米		エネルギー (kcal)	784
		いわしのガーリックフライ	いわし			生姜 にんにく		菜種油	たんぱく質 (g)	32.8
		もやしとコーンのおかか和え	かつお節		小松菜	もやし コーン			脂質 (g)	23.1
		生揚げの味噌汁	生揚げ 味噌		にんじん ほうれん草	キャベツ ごぼう	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.8
		シークワーサーゼリー 牛乳		牛乳		シークワーサー				
4	月	麦ごはん					米 押麦		エネルギー (kcal)	802
		家常豆腐	豚肉 生揚げ 味噌		にんじん にら	ねぎ にんにく 生姜	砂糖	菜種油 ごま油	たんぱく質 (g)	29.4
		五目きんぴら	さつま揚げ こんにゃく		にんじん	ごぼう れんこん	砂糖		脂質 (g)	24.9
		手作りこんにゃくゼリー					こんにゃくゼリーの素		食塩相当量 (g)	2.6
		牛乳		牛乳						
5	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	814
		ピビンバ (具)	豚肉 大豆 味噌		ほうれん草	にんにく 生姜 もやし	砂糖	菜種油 ごま油	たんぱく質 (g)	29.8
		チョレギサラダ		のり	にんじん	キャベツ きゅうり 生姜 にんにく		ごま油	脂質 (g)	21.5
		コーン卵スープ	鶏肉 卵		にんじん チンゲン菜	コーン 玉ねぎ		ごま油	食塩相当量 (g)	3.0
		冷凍パイナップル 牛乳		牛乳		冷凍パイナップル				
6	水	コッペパン					コッペパン		エネルギー (kcal)	768
		あんずジャム				あんず	砂糖		たんぱく質 (g)	29.5
		ムサカ (ギリシャ風グラタン)	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	パセリ トマト	なす 玉ねぎ にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター	脂質 (g)	25.1
		ABCスープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ		アルファベットマカロニ	食塩相当量 (g)	2.9
		牛乳		牛乳						
7	木	菜めし					菜めしの素	米	エネルギー (kcal)	849
		ほっけのから揚げ	ほっけ			生姜 にんにく		菜種油	たんぱく質 (g)	31.9
		酢の物	わかめ			きゅうり もやし	砂糖	ごま	脂質 (g)	23.5
		天の川汁	鶏肉 なるど 木綿豆腐	わかめ	にんじん 小松菜	えのき 大根			食塩相当量 (g)	2.5
		七夕ゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん缶 黄桃缶 パイン缶 甘夏缶 星形ナタデココ	ぶどうゼリー マスカットゼリー			
8	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	813
		豚肉の味噌漬	豚肉 味噌			生姜 にんにく	はちみつ	ごま油	たんぱく質 (g)	39.1
		納豆和え	ひきわり納豆	のり	にんじん 小松菜 ほうれん草	もやし ねぎ			脂質 (g)	23.5
		けんちん汁	鶏肉 木綿豆腐 油揚げ		にんじん 小松菜	大根 ごぼう	里芋 こんにゃく		食塩相当量 (g)	2.5
		ひとくちりんごゼリー 牛乳		牛乳		りんご	砂糖			
11	月	鶏肉としめじの混ぜごはん	鶏肉 油揚げ		にんじん	しめじ えのき	米 砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	782
		鮭の生姜焼き	鮭			生姜			たんぱく質 (g)	41.8
		大豆もやしのナムル			ほうれん草 にんじん	大豆もやし にんにく	砂糖	菜種油 ごま油	脂質 (g)	26.6
		ピリ辛豚汁	豚肉 油揚げ 木綿豆腐 味噌		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく		食塩相当量 (g)	3.0
		つぶつぶレモンゼリー 牛乳		牛乳 (飲用)		レモン	砂糖			
12	火	中華麺					中華麺		エネルギー (kcal)	779
		タンメン	豚肉 いか		にんじん チンゲン菜	にんにく ねぎ もやし キャベツ 玉ねぎ 生姜 だけのこと きくらげ		菜種油	たんぱく質 (g)	31.2
		揚げぎょうざ	豚肉		ニラ	白菜 ねぎ 生姜 椎茸	ぎょうざの皮	ごま油 菜種油	脂質 (g)	22.1
		中華和え		わかめ	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま ごま油	食塩相当量 (g)	2.1
		フルーツ寒天 牛乳		寒天 牛乳 (飲用)		みかん缶 パイン缶 黄桃缶 りんご缶				
13	水	ごはん					米		エネルギー (kcal)	910
		タコライス (具)	豚肉		トマト パプリカ	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	カレールー	菜種油	たんぱく質 (g)	29.2
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり もやし	砂糖	ごま油	脂質 (g)	29.9
		野菜スープ	鶏肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	じゃがいも		食塩相当量 (g)	2.7
		お米de豆乳プリンタルト 牛乳	豆乳	牛乳 (飲用)			米粉 砂糖			
14	木	たけのこごはん	鶏肉 油揚げ			たけのこ	砂糖	菜種油	エネルギー (kcal)	759
		かつおの竜田揚げ	かつお			生姜	小麦粉	菜種油	たんぱく質 (g)	38.8
		野菜炒め	豚肉		ピーマン にんじん	もやし キャベツ 玉ねぎ		菜種油	脂質 (g)	22.9
		なすとほうれん草の味噌汁	生揚げ 味噌		ほうれん草	なす ねぎ			食塩相当量 (g)	2.6
		冷凍みかん 牛乳		牛乳 (飲用)		みかん				
15	金	ごはん					米		エネルギー (kcal)	855
		青菜のあんかけ丼 (具)	豚肉 生揚げ		小松菜 にんじん	生姜 にんにく 玉ねぎ たけのこ		ごま油	たんぱく質 (g)	29.1
		ポテト春巻き	おから		にんじん	コーン グリーンピース	春巻きの皮 じゃがいも	エッグケアマヨネーズ	脂質 (g)	25.4
		ずんだ餅				枝豆	冷凍白玉 砂糖		食塩相当量 (g)	2.2
		牛乳		牛乳						
19	火	ごはん					米		エネルギー (kcal)	963
		ポークカレー	豚肉		にんじん	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃがいも カレールー	菜種油	たんぱく質 (g)	32.9
		鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく		菜種油	脂質 (g)	36.0
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 ほうれん草	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ		菜種油	食塩相当量 (g)	2.7
		セレクトデザート 牛乳	大豆	牛乳 (飲用)		ブルーベリー	米粉	ココア		

◎献立は、都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

◎6月に使用した主な食材の産地は次のとおりです。

米・・・福島県 牛乳・・・千葉県 豚肉・・・千葉県 鶏肉・・・宮崎県 小松菜・・・千葉県 ごぼう・・・熊本県
 キャベツ・・・千葉県 にんじん・・・千葉県 じゃがいも・・・長崎県 玉ねぎ・・・千葉 きゅうり・・・埼玉県
 にんにく・・・茨城県 生姜・・・高知県 ねぎ・・・茨城県 もやし・・・栃木県 ほうれん草・・・栃木県

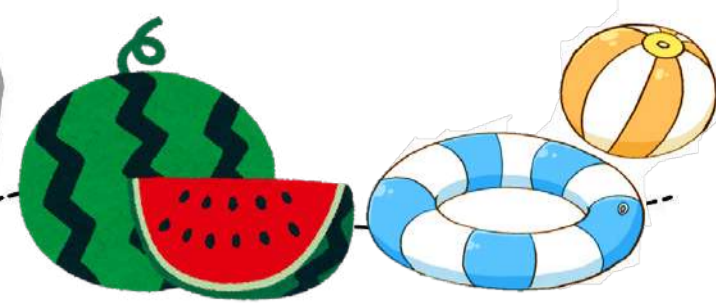
給食前は、しっかり手洗い



ピーとナッツ

栄養量の基準値		7月平均値	
エネルギー (kcal)	830	エネルギー (kcal)	823
たんぱく質 (g)	34.0	たんぱく質 (g)	33.0
脂質 (g)	25.0	脂質 (g)	25.4
食塩相当量 (g)	2.5未満	食塩相当量 (g)	2.6

給食だより 7月



今月の目標

「水分をしっかり摂り、暑さに負けない体を作ろう」

もうすぐ、夏休みですね！

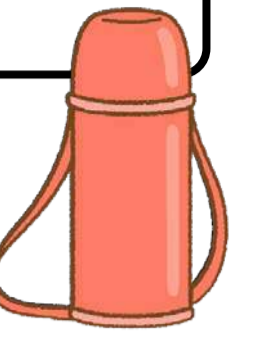
1カ月以上あるので、普段なかなかできないことにチャレンジしてみたいはいかがでしょうか？

簡単なメニューでもいいので料理をしてみたり、ちょっと凝ったデザート作りも

楽しく、喜ばれると思いますよ★

夏野菜である、きゅうりやトマト、ナスはミネラルがたっぷりで、身体を冷やしてくれる効果があります。ぜひ料理に取り入れてみましょう。

また、外に出る際は帽子や日傘、水筒を持って熱中症にならないように気をつけましょう。



だいこんまる

暑さに負けない体づくりを！

1日3食をしっかり取る

朝・昼・夕、バランスのよい食事をきちんと食べます。朝食抜きなどにならないよう気をつけます。



こまめな水分補給

脱水症状を防ぐためにも、のどがかわく前に、こまめに水分補給をします。



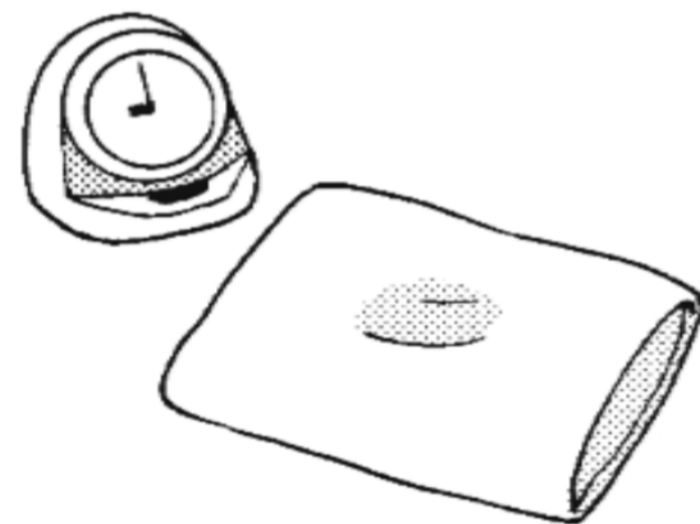
冷たいものをとり過ぎない

冷たいもののとり過ぎは胃や腸に負担がかかり、食欲が落ちて、体調不良になってしまいます。



十分に睡眠をとる

疲れている時や睡眠不足の時は体調をくずしやすくなるので、しっかり睡眠をとります。



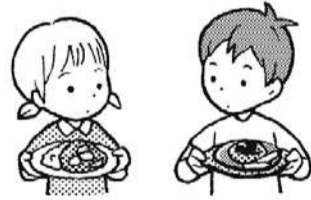
避けてほしい7つのこ食

ひとりで食事する「孤食」のほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食 ひとりで食べる



個食 それぞれ違うものを食べる



子食 子どもだけで食べる



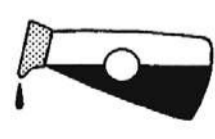
固食 同じものばかり食べる



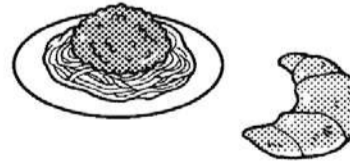
小食 必要以上に食事の量を減らす



濃食 濃い味つけのものばかり食べる



粉食 小麦粉でつくられたものばかり食べる



『こ食』は肥満や生活習慣病であったり、好き嫌いを増やす原因につながります。

食卓は家族のコミュニケーションの場としてもとても大切です。家族そろって食べる「共食（きょうしょく）」の場を多く作ってほしいです。

保護者の皆様もお忙しい毎日だと思いますが、お子様の食生活に目を向けていただき、心と体の健康を守っていただければと思います。



～おしらせ～

1学期給食最終日の7月19日はセレクト給食です。

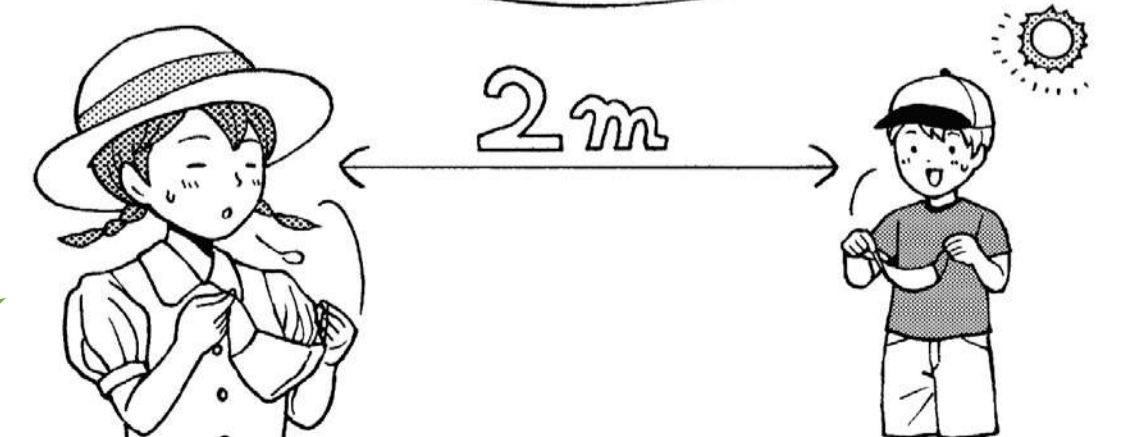
ブルーベリークレープかガトーショコラ、どちらを選びましたか？

当日、名簿と一緒に配るので、自分が選んだ方を取ってください。

(※友達との交換は禁止です。ルールを守り、楽しい給食時間にしましょう。)

2学期の給食は
9月2日
スタート！

暑い時には **マスク** を外そう



マスクをつけていると、皮膚から熱が逃げにくく、気がつかないうちに脱水症状を起こしてしまうことがあります。暑い時の屋外で、人と2m以上離れている場合には、マスクを外すようにします。また、マスクをしている時は、暑い日や時間帯の外出を避けて、こまめに水分補給をします。

楽しい夏休みを！

新学期に元気な姿で会いましょう(^▽^)/



かぶっち