



日	曜日	こんだて			あか	みどり	きいろ	栄養量目安		献立メモ		
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる	体の調子をととえる	熱ゆ力になるもの	エネルギー	たんぱく質			
					魚・肉・卵・大豆類	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖		油脂類・種実類	脂質
1	木		○	かみなり汁 魚のマヨネーズ焼き もやしのおかか和え	ぶた肉 タラ とうふ さつまあげ かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ごまつな 赤ピーマン	だいこん ごぼう たまねぎ しめじ もやし キャベツ きゅうり	ごはん おし麦	油 エッグケア マヨネーズ	574kcal 29.6g 18.7g 2.2g	豆腐を炒めるときに パチパチと音がする ことから汁の名前が つけられました。
2	金		○	はるさめスープ 鶏肉のピリ辛焼き ごま和え	たこ ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん にら	たまねぎはくさい しいたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり 大豆もやし	ごはん さとう おし麦 こんにやく はるさめ	ごま油 ごま	546kcal 28.9g 14.4g 2.2g	今日は、半夏生と よばれる日です。 タコを食べる習慣 があります。
5	月		○	五目汁 サケのカリッと焼き 梅ドレッシングサラダ	ぶた肉 サケ かつお節	牛乳	にんじん	たまねぎ ごぼう 長ねぎ キャベツ きゅうり だいこ ん 梅	ごはん パン粉 おし麦 はちみつ こんにやく じゃがいも	油 ごま	641kcal 27.5g 22.9g 1.7g	梅味のサラダは さっぱりしてい て、暑い日に食べ やすいですよ。
6	火		○	コーンスープ さっぱりレモンサラダ 冷凍みかん	ベーコン とり肉 シーチキン	牛乳 寒天 チーズ	青ピーマン にんじん パセリ	たまねぎ マッシュ ルーム コーン しめ じ キャベツ きゅう り みかん	食パン 米粉 じゃがいも さとう	油	596kcal 27g 22.8g 3.2g	ビスケットは ピーマンやベー コンなどをパンにの せて焼きます。
7	水		○	七夕そうめん汁 星のチーズサラダ きらきらもち	とり肉 油揚げ 笹かまぼこ	牛乳 青のり チーズ	にんじん オクラ	たまねぎ しいた け キャベツ きゅうり コーン みかん	ごはん おし麦 そうめん さとう	油	646kcal 26.8g 18.6g 2.9g	☆七夕メニュー☆ 今日は七夕にちな んだメニューで す。
8	木		○	豆腐とわかめのスープ 肉巻きオニオンソース ごまツナサラダ	とうふ ぶた肉 シーチキン	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな 青じそ	たまねぎはくさい しいたけ にんにく キャベツ きゅうり もやし	ごはん おし麦 さつまいも さとう 片栗粉	ごま油 ごま 油	625kcal 24.7g 19.5g 1.9g	さつまいもと青じ そを豚肉で巻いて オープンで焼いま す。
9	金		○	夏野菜カレー 福神和え ヨーグルト和え	ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん かぼちゃ 青ピーマン みずな	たまねぎ スッキ ーニ なす キャベツ きゅうり 福神漬 パイン 白桃 みかん	ごはん おし麦 ゼリー さとう	油	642kcal 23.1g 18.2g 2.8g	今日は夏野菜をた くさん使ったカ レーです。
12	月		○	トックスープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳 のり	にんじん にら みずな	きくらげ たま ねぎ はくさい キャベツ きゅ うり もやし	ごはん おし麦 トック 米粉 片栗粉 さとう	油 ごま油 ごま	645kcal 26.3g 19.8g 1.4g	今日は、韓国料理 です。ピリ辛のチ キンはごはんがす みます。
13	火		○	鶏肉と豆のトマトスープ スパニッシュオムレツ 白菜とツナのサラダ	とり肉 たまご ひよこ豆 シーチキン ベーコン 大豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ しめ じ きゅうり もやし はくさい	パン さとう じゃがいも	油	655kcal 32.8g 28.7g 3.4g	今日はスペイン料理 です。トルフィー ジャと呼ばれるオ ムレツをおたのしみ に。
14	水		○	凍り豆腐のふわとろ汁 タイのせんざんき きゅうりのワンパー漬け	とり肉 凍り豆腐 タイ イカ	牛乳	にんじん ごまつな	たまねぎ だい こん しいたけ キャベツ きゅ うり	ごはん おし麦 片栗粉 米粉 さとう	油 ごま油 ごま	618kcal 29.3g 19.3g 2g	「せんざんき」とは 愛媛県の郷土料理 で、からあげをそう 呼ぶそうです。
15	木		○	とりだんご汁 ピリ辛こんにやく わかめサラダ	とり肉 ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にら	長ねぎはくさい ごぼう たまねぎ しめじ しいたけ キャベツ きゅう り コーン	五平もち 片栗粉 こんにやく さとう	油 ごま油	637kcal 23.1g 14.3g 3.1g	今日は上伊那の郷 土料理として親し まれている五平も ちの登場です。
16	金		○	豚キムチうどんスープ コーンサラダ 米粉ココアマフィン	ぶた肉 油揚げ 豆乳	牛乳	にんじん みずな	はくさい たまねぎ しいたけ 長ねぎ コーン キャベツ きゅうり	薄力粉 米粉 さとう	油	601kcal 23.5g 12.9g 2.5g	暑い日が続きます。 豚キムチうどんを食 べてスタミナをつけ ましょう！
19	月		○	中華風なめこスープ ユーリンチー パンサンサー	かまぼこ とうふ とり肉 たまご ロースハム	牛乳	にんじん ごまつな	なめこ たまねぎ だけのこ 長ねぎ きくらげ きゅ うり もやし	ごはん おし麦 片栗粉 米粉 さとう	油 ごま油	644kcal 27.4g 20.6g 2g	今日は中華料理で す。パンサンサー は、材料をせん切 りにしたサラダです。
20	火		○	もやしと水菜のスープ 夏野菜のミートグラタン 糸寒天サラダ	ぶた肉 シーチキン	牛乳 チーズ 寒天	にんじん みずな 青ピーマン	もやし たまねぎ なす スッキ ーニ キャベツ きゅ うり	パン さとう 片栗粉 マカロニ	油 ごま	559kcal 26.5g 19.8g 3.3g	なすやスッキ ーニなどの夏野菜 を使ったミートグ ラタンをどうぞ。
21	水		○	大豆のドライカレー 枝豆サラダ スイカ	ぶた肉 大豆 シーチキン	牛乳	にんじん 青ピーマン	たまねぎ エリ ンギ えだまめ キャベツ きゅ うり スイカ	ナン さとう	油	617kcal 29.1g 22.2g 2.9g	3学期最後の給食 はインド料理で す。明日から夏休 みです。

\*食材購入の都合等により献立が変更になることがあります。

\*栄養価の基準：エネルギー650kcal、たんぱく質21~33g、脂質14~22g、食塩相当量2g未満

今月の給食は、オリンピック・パラリンピック開催にちなみ各国の料理を給食で出す予定です。国旗のイラストが描かれている日はその国の料理がでますよ。どこの国かわかるかな？おたのしみに！



# 7月 食育だより



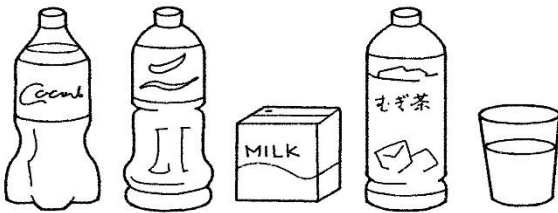
## 7月給食目標《暑さに負けない食事をしよう》

だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなりじめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。さらに感染症予防も気がぬけません。さまざまなことから自分の体を守るためにも、水分や食事をしっかりととり、暑い夏を元気にすごしましょう！



## 水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



## のどがかわく前に水分補給はこまめにしよう！

のどがかわいている時は、すでに水分が不足しているといわれています。

わたしたちは体温が高くなると、汗をかくことで熱を逃がして調節します。水分不足はその調節する力を働きにくくしてしまいます。水分は少しずつこまめにとるようにしましょう。



## 朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

朝ごはんおすすめレシピです！



### ハムチーズトースト [材料 4人分]

- 食パン.....4枚
- マヨネーズ.....大さじ2
- ハム.....4枚
- スライスチーズ.....4枚

#### [つくり方]

- 1 食パンにマヨネーズを塗る。
- 2 ハム、スライスチーズを1にのせる。
- 3 オーブントースターで焼く。

### 元気もりもりご飯 [材料 4人分]

- ご飯.....茶碗4杯分
- 混ぜ込みわかめの素.....大さじ1杯
- ごま.....小さじ1杯
- プロセスチーズ.....30g

#### [つくり方]

- 1 炊きあがったご飯に混ぜこみわかめの素、ごまを混ぜる。
- 2 1にサイコロに切ったチーズを混ぜる。