

7・8 がつよていこんだてひょう (小学校)

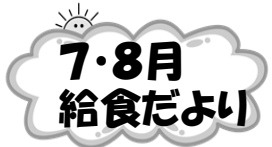
白石市学校給食センター
◆栄養基準量(平均)



- ☆ 牛乳は毎日つきます。 ☆材料の都合で献立を変更する場合があります。
 - ☆ * マークにはしょうゆ・ソースなど、 マークにはスプーンがつきます。
 - ☆ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。
 - ☆ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ☆魚には骨がついている場合があります。

エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄(mg)	3.0
塩分(g)	1.9

7月 3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)
ごはん アジフライ* ひじきのいり煮 もやし汁	麦ごはん カレーコロッケ 春雨サラダ マーボー豆腐	豆乳食パン* オムレツデミソース チキンサラダ コンソメスープ	ごはん ぶた肉のみそ焼き 切干大根のいり煮 キムチスープ	ごはん 星のカレーチキンカツ まめまめサラダ セタラーめん汁 セタデザート
赤 ぎゅうにゅう あじ ひじき さつまいも ぶたにく みそ	赤 ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく だいたい みそ	赤 ぎゅうにゅう とうにゅう たまご とりにく ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さつまいも	赤 ぎゅうにゅう とりにく だいたい ひよこめ なると チーズ あぶらあげ ハム うずらたまご
緑 こんにやく にんじん しいたけ えだまめ にんにく たまねぎ もやし コーン ねぎ	緑 もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ ねぎ たら	緑 マッシュルーム キャベツ きゅうり えだまめ れんこん セロリー にんじん たまねぎ コーン	緑 きりぼしだいこん こんにやく にんじん しいたけ はくさい もやし ねぎ たら だいこん	緑 たまねぎ えだまめ きぬさや にんじん ねぎ
黄 ごはん パンこ あぶら さとう じゃがいも ごま	黄 ごはん おおむぎ じゃがいも パンこ あぶら はるさめ さとう でんぶん ごまあぶら ドレッシング	黄 パン ブルーベリージャム さとう じゃがいも ドレッシング ごま	黄 ごはん さとう あぶら マロニー	黄 ごはん パンこ あぶら ドレッシング ラーめん ふ ゼリー
エネルギー 623 kcal たんぱく質 86.0 g 脂質 18.7 g 塩分 2.7 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 25.4 g 塩分 3.3 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 19.6 g 塩分 2.1 g	エネルギー 685 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 22.3 g 塩分 3.1 g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)
ごはん とり肉の レモンペッパー焼き ペンのミートソース エビボールスープ チーズ	ごはん ししゃもフライ(1本) カラフルサラダ ポークカレー コーヒー牛乳の素	ミルクパン チヂミ 大根サラダ 塩野菜タンメン	ごはん あじの香味焼き いりどり とん汁 ピーチゼリー	麦ごはん ぶた井の具 カクテルゼリー 洋風かきたまスープ
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび たら チーズ	赤 ぎゅうにゅう ししゃも ハム ぶたにく チーズ	赤 ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく えび なると	赤 ぎゅうにゅう あじ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご
緑 たまねぎ しめじ トマト マッシュルーム にんにく チンゲンサイ にんじん ねぎ もやし しいたけ	緑 キャベツ きゅうり コーン あかピーマン たまねぎ にんじん にんにく しょうが	緑 たら たまねぎ だいこん きゅうり にんにく にんじん ねぎ もやし キャベツ しめじ	緑 ごぼう にんじん こんにやく しいたけ れんこん たけのこ だいこん ねぎ ごぼう	緑 しょうが たまねぎ にんじん こんにやく しいたけ みかん パイナップル きもも チンゲンサイ
黄 ごはん パター マカロニ さとう マロニー	黄 ごはん パンこ あぶら じゃがいも ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもの	黄 パン こむぎこ でんぶん あぶら ちゅうかめん ごまあぶら ドレッシング	黄 ごはん ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも ももゼリー	黄 ごはん おおむぎ さとう あぶら ゼリー じゃがいも でんぶん ナタデココ
エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.3 g 脂質 20.2 g 塩分 2.3 g	エネルギー 681 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 22.9 g 塩分 2.5 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.1 g 塩分 3.2 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 15.7 g 塩分 2.5 g	エネルギー 606 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.6 g 塩分 2.6 g
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	
うみ 海の日	ごはん 和風ハンバーグ カレーポテト みそワタンスープ アーモンドフィッシュ	背割りコッペパン フランクフルト 海藻サラダ コーンシチュー	ごはん さんまのかば焼き もやしの中華和え なめこのみそ汁	
	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン みそ いわし	赤 ぎゅうにゅう チーズ フランクフルト かいそう わかめ ちくわ ベーコン	赤 ぎゅうにゅう さんま わかめ かにかまぼこ とうふ みそ	
	緑 だいこん しめじ たまねぎ にんにく パセリ しょうが はくさい にんじん もやし コーン ねぎ	緑 きゅうり ブロccoli たまねぎ にんじん コーン	緑 もやし きゅうり なめこ ねぎ だいこん にんじん	
	黄 ごはん じゃがいも パター ワタンスープ ごま アーモンド	黄 パン さとう じゃがいも パター	黄 ごはん でんぶん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.6 g 塩分 2.4 g	エネルギー 682 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 32.0 g 塩分 3.7 g	エネルギー 640 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 23.8 g 塩分 2.5 g	



いよいよ夏本番です。これからの
 時期は、気温や湿度などが急激に
 変化し、体調を崩しやすくなりま
 す。暑い夏を元気に過ごすために
 も、バランスの良い食事でしっかり
 栄養をとって、十分に休養し、楽
 しい夏休みを迎えましょう!



料理に挑戦してみませんか？

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか？料理をする際には、安全に料理するためのポイントを確認しておきましょう。

身じたくを整える

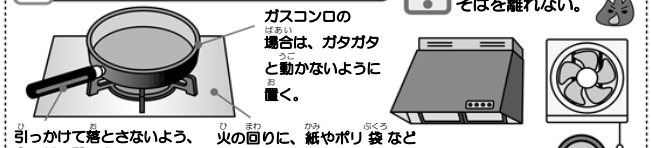


包丁の持ち方・使い方



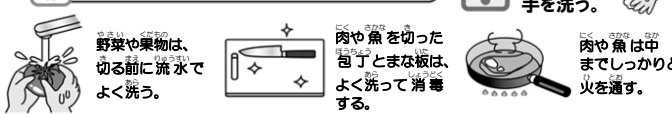
！ 包丁を持ったまま歩き回り、刃先を人に向けてたりしない。

鍋やフライパンの置き方・扱い方



！ 火を使っているときは、そばを離れない。

食中毒を防ぐために気をつけること



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、「素餅」というお菓子を食べられていました。素餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のよ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。



そうめんは真だきさんにすると、栄養のバランスが良くなります！

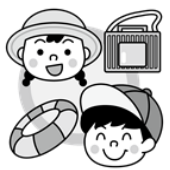
7月7日(金)は七夕給食です。

そうめんの代わりに白石市の特産品であるうーめんを使った「七夕うーめん汁」や、七夕デザートなど七夕にちなんだ料理が登場します。また、この日は星の形をした食品もたくさん入っています。



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。暑いからと、クーラーの効いた部屋でゴロゴロしたり、冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりと食べて、元氣いっぱいの楽しい毎日を送ってほしいと思います。



夏を元気に過ごすには

朝・昼・夜の3食を規則正しくとる **早寝・早起きをし、日中は体を動かす**

★昼などで夕食が遅くなる場合は、2回に分けて食べるなどの工夫を。

★夜ふかしや、夜遅くに食べることは控えましょう。

冷たい物のとり過ぎに気をつける **こまめな水分補給を心がける**

★おなかを壊したり、食欲がなくなったりする原因になります。

★汗をたくさんかいたときには、塩分も一緒にとりましょう。

作ってみよう！給食メニュー～カレーそば～

- 材料 (3人分)**
豚ひき肉: 80g にんじん: 30g(約3cm)
冷凍枝豆: 15g(大さじ1と1/2)
冷凍コーン: 20g(大さじ2)
干しいたけ(干切り): 1.5g 油: 適量
- さとう: 小さじ: 2と1/2
しょうゆ: 小さじ2
カレー粉: 1g(一つまみ)
- ～作り方～**
- にんじんはみじん切りにする。干しいたけは水に戻す。
 - フライパンに油を引き、熱してひき肉を炒める。
 - にんじん、しいたけを炒め、Aで味付けする。
 - 解凍した枝豆とコーンをいれ、炒め合わせる。

8月22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん ちくわいそ辺揚げ ごぼうサラダ 五目うどん のりつくだに	横割り丸パン チーズハンバーグ コーンソテー コンソメスープ 冷凍パイ	わかめごはん 厚焼きたまご ツナ和え 肉じゃが	ごはん とうふナゲット(2個) 夏野菜カレー なし
赤 ぎゅうにゅう ちくわ とりにく なた あぶらあげ のり	赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム ウインナー	赤 ぎゅうにゅう わかめ たまご ツナ ぶたにく がんもどき	赤 ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ひよこまめ
緑 ごぼう きゅうり にんじん しいたけ ねぎ はくさい	緑 コーン チンゲンサイ エリンギ しめじ にんじん たまねぎ セロリ キャベツ パイナップル	緑 こまつな きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ	緑 えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト なし
黄 ごはん てんぷらこ あぶら ごま ドレッシング うどん	黄 パン バター じゃがいも	黄 ごはん ごま じゃがいも さとう あぶら	黄 ごはん こむぎこ あぶら
エネルギー 661 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 22.5 g 塩分 2.9 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21.6 g 塩分 3.5 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 16.9 g 塩分 2.6 g	エネルギー 659 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.4 g 塩分 2.1 g
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
ごはん さばのみそ煮 れんこんきんぴら おくずかけ	ごはん ささみカレーフライ ガーリックポテト モロヘイヤのスープ 豆乳パンナコッタ	米粉パン かぼちゃコロケ ブロッコリーサラダ スパゲティミートソース	麦ごはん えびシュウマイ(2個) バンバンジーサラダ なす入り ジャージャン豆腐
赤 ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうふ とうにゅう	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう えび たら とりにく なまあげ ぶたにく だいず
緑 ごぼう れんこん にんじん こんにやく だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	緑 たまねぎ にんにく パセリ モロヘイヤ にんじん もやし ねぎ	緑 ブロッコリー カリフラワー コーン にんじん にんにく ピーマン たまねぎ トマト マッシュルーム かぼちゃ	緑 もやし キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが なす たまねぎ たら ねぎ たけのこ しいたけ
黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら ふ でんぷん	黄 ごはん パンこ あぶら じゃがいも バター パンナコッタ	黄 こめコパン じゃがいも さとう パンこ あぶら スパゲティ オリーブあぶら ドレッシング	黄 ごはん おおむぎ こむぎこ ドレッシング あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.0 g 塩分 2.0 g	エネルギー 628 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.0 g 塩分 1.8 g	エネルギー 702 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.6 g 塩分 2.9 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 17.0 g 塩分 1.9 g

8月31日は「野菜の日」

「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物しょうきょうきょうどうくみあい(全国青果物商業共同組合連合会)など9団体が1983年に制定した食の記念日です。野菜は1日あたり350gが摂取目標量と言われています(子どもは240g~300gが目安)。

夏のひ差しをたっぷり浴びた栄養満点の夏野菜を食卓に取り入れましょう！