

今月の食育目標：暑さに負けない食事をしよう！

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1献立-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
2	月	MILK	むぎごはん					米 麦		628kcal 27.4g 21%	
			やきにく	豚肉 みそ			にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			パンサンスー	ハム 錦糸玉子			キャベツ もやし きゅうり	春雨 砂糖	ごま油		
			トックスープ	豚肉		小松菜	しょうが 大根 えのき	トック	油 ごま油		
3	火	MILK	むぎごはん					米 麦		618kcal 26.8g 28%	
			さばのごまやき	さば			葉ねぎ にんにく		ごま		
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	玉ねぎ たけのこ	春雨 砂糖	油 ごま油		
			なすのみそしる	油揚げ みそ			なす 玉ねぎ 根深ねぎ				
4	水	MILK	ロールパン					パン		719kcal 22.0g 32%	
			ウインナー/そえやさい	ウインナー		にんじん	キャベツ		油		
			パンプキンポタージュ		牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ	米 砂糖	バター 生クリーム		
			フルーツポンチ				みかん パイン りんご (※全て加熱済)	砂糖 白玉団子			
5	木	MILK	むぎごはん					米 麦		658kcal 26.8g 27%	幼稚園なし
			いわしのかばやき	いわし			しょうが	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 にんじん	しらたき きゅうり	砂糖	ごま油		
			キャベツとあつあげのみそしる	厚揚げ みそ			キャベツ 玉ねぎ 根深ねぎ				
6	金	MILK	むぎごはん					米 麦		611kcal 22.6g 25%	七夕メニュー
			とりにくのからあげやくみソースかけ	鶏肉			にんにく しょうが 葉ねぎ レモン果汁	小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			ゆかりあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし				
			あまのがわそうめんじる	おふ		にんじん オクラ		そうめん			
たなばたデザート	寒天			レモン果汁 ぶどう果汁 みかん果汁	砂糖 水あめ	油					
9	月	MILK	むぎごはん					米 麦		622kcal 27.5g 20%	
			ぶたキムチ	豚肉		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ 根深ねぎ キムチ	砂糖	油 ごま油		
			ポークパオズ	豚肉			しいたけ 玉ねぎ キャベツ たけのこ	強力粉 パン粉 でん粉	ごま油		
			わかめスープ		わかめ	小松菜	玉ねぎ	春雨	ごま油		
			ミルクメーカー					砂糖			
10	火	MILK	むぎごはん					米 麦		631kcal 27.8g 27%	
			ゴーヤーチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		にんじん にら	もやし ゴーヤ	砂糖 片栗粉	油		
			メヒカリのからあげ	メヒカリ(魚卵)				でん粉 小麦粉	油		
			じゃがいもとこまつなのみそしる	みそ		小松菜	根深ねぎ	じゃがいも			
アセロラゼリー				アセロラ果汁							
11	水	MILK	さくらごはん					米 麦		676kcal 29.4g 27%	
			あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉 でん粉	油		
			いんげんとパブリカのごまあえ			いんげん 赤ピーマン	キャベツ	砂糖	練りごま ごま		
			タイピーエン	豚肉 うすら卵		にんじん	しょうが 玉ねぎ きくらげ ヤングコーン キャベツ 根深ねぎ	春雨	油 ごま油		
12	木	MILK	こくとうロールパン					パン 黒糖		676kcal 27.9g 34%	
			チキンポテトグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	パセリ	玉ねぎ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター 生クリーム		
			ゆでとうもろこし					とうもろこし			
			やさいスープ	ウインナー		にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ もやし		油		
13	金	MILK	むぎごはん					米 麦		609kcal 30.2g 23%	
			とりにくのてりやき	鶏肉			しょうが	砂糖 はちみつ			
			ひじきのにもの	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん いんげん		砂糖	油		
			こまつなとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	小松菜					
			オレンジ					オレンジ			

献立表は、裏面に続きます。



日 曜	牛 乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	× モ	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
16 月		うみのひ									
17 火		むぎごはん						米 麦		656kcal 28.4g 26%	パースデー 給食
		さけのしおやき	塩鮭								
		やさいのおかかあえ	かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ もやし		油			
		とうがんととりだんごのスープ	鶏肉		小松菜	しょうが 玉ねぎ エリンギ 冬瓜	片栗粉	油			
	レモンのカスタードタルト	卵			レモン果汁	小麦粉 砂糖 練乳 水あめ	マーガリン カスタードクリーム				
18 水		むぎごはん						米 麦		633kcal 25.1g 28%	
		マーボー豆腐	豚肉 みそ 豆腐			しょうが しいたけ 玉ねぎ たけのこ 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	ごま油 油			
		やさいのナムル	ハム		小松菜	きゅうり キャベツ もやし		ごま油			
		すいか				すいか					
19 木		むぎごはん						米 麦		634kcal 23.0g 27%	
		なつやさいかレー	鶏肉	ヨーグルト	にんじん いんげん かぼちゃ	しょうが にんにく 玉ねぎ なす		油 カレールウ			
		かいそうサラダ		わかめ 海藻ミックス	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油			
	パインコンポート				パイナップル(※加熱済)	砂糖					
20 金		わかめごはん		炊き込みわかめ				米 麦		600kcal 26.1g 21%	幼稚園なし
		しろみざかなとやさいのオープンやき	ホキ			玉ねぎ えのき エリンギ 枝豆		バター			
		こんにゃくのおかか	かつお節		にんじん いんげん	こんにゃく たけのこ	砂糖	油			
	かきたまじる	豆腐 卵		チンゲン菜	玉ねぎ	片栗粉					
23 月		ピザトースト	ハム	チーズ	トマト缶 青ピーマン	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	パン 砂糖	バター 油		624kcal 27.1g 31%	中学校なし 幼稚園なし
		なつやさいのポトフ	鶏肉		かぼちゃ	にんにく しょうが 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ		油			
		ヨーグルトのゼリーあえ		ヨーグルト		みかん(※加熱済) りんごゼリー ぶどうゼリー みかんゼリー	砂糖				

※ 伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。
献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

給食だより

暑い夏を元気に過ごそう

気温が急に上昇するこの時期は、体が暑さに慣れていないため「熱中症」が多く発生します。太り気味の人、子どもやお年寄り、体調の悪い人は特に注意が必要ですが、健康に自信のある人でも、睡眠不足や朝食抜きによって「熱中症」を起こしやすいくなります。暑さで食欲がわきにくい人もいるかと思いますが、朝食は必ずとるようにしてください。また、水分補給をしっかりと行い、夏バテにも注意しましょう。

夏バテを防ぐ食事のポイント

<p>夏 野菜を食べよう!</p>	<p>バランスよく食べよう!</p> <p>量より質が大切です</p>	<p>テつぶん(鉄分)不足に注意!</p> <p>小松菜</p>
<p>しょくよく(食欲)を増す工夫を!</p> <p>香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p>なつとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復!</p> <p>ビタミンB群を多く含みます</p>	<p>いちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を!</p> <p>とり過ぎ×</p>

2学期の給食も楽しみにしててくださいね。

夏野菜クイズ

夏にとれる野菜についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を〇で囲みましょう。

Q1 トマトやきゅうり、なすなどの夏野菜が育つのはどこ?
 A: B:

Q2 オクラを切ったときのシルエットはどっち?
 A: B:

Q3 煮物によく使われる野菜で、夏に多くとれるのはどっち?
 A: B:

Q4 トウモロコシの粒の数と、同じ数なのはどの部分?
 A: B:

Q5 健康な体をつくるために野菜は1日どのぐらい食べたらいい?
 A: B:

こたえ

Q1...B(夏の太陽をたくさんあびるために、土の上に育つ)
 Q2...A(Bはトマトを輪切りにしたときのシルエット)
 Q3...A(大根は、冬野菜)
 Q4...B(1本1本のひげに受粉することで粒が大きく成長する)
 Q5...B(色の濃い野菜と色のうすい野菜をバランスよくとると良い)