

7月 給食だより



暑い日が続いていますね。いよいよ夏本番です！きゅうりやトマト、すいかなどおいしい夏野菜やくだものが出回っています。夏野菜は暑さに負けないような栄養素がたくさん含まれています。夏野菜をたくさん食べて、暑い日々を乗り切りましょう！また、暑い夏はこまめに水分補給をすることが大切です。のどが渇いてから飲むのではなく、意識的にこまめな水分補給をするようにしましょう。



今月の給食目標は、『好き嫌いをしないで食べましょう』です。

人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならないければそれ以降は安全だとわかり、食べられるようになることがあります。苦手なものもくりかえし食べることで、将来食べられるようになるかもしれません。まずは「ひとくちだけでも食べてみる」を意識してみましょう！



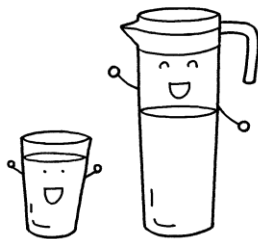
その食生活、夏ばての原因になっています



夏に起こりやすい体調不良のことを夏ばてといえます。夏の暑さの影響で胃腸の働きが鈍くなると食欲が低下し、体がだるくなったり、無気力状態になったりします。冷たいものの過剰摂取は、胃腸の働きを鈍らせて夏ばての症状を悪化させるとわれています。冷たいものとりすぎに気をつけましょう。

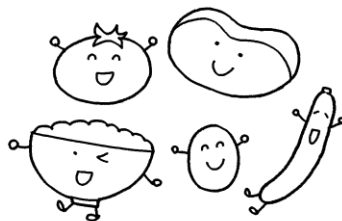
夏ばて予防のポイント

こまめに水分補給を！



普段の水分補給は水か麦茶を、大量に汗をかく時は塩分も一緒に補給しましょう。カフェインが入っているものは、覚醒・利尿作用があるので避けましょう。

バランスのよい食事！



食べやすいめん類などばかり食べていると栄養が偏ります。栄養バランスよくいろいろな食品を工夫して食べましょう。

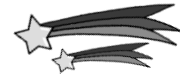
冷たいものとりすぎ注意！



冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとりましょう。



7月 献立表



今月の給食目標：好き嫌いをしないで食べましょう

日 / 曜 日	こんだてめい			あかのなかま	きいろのなかま	みどりのなかま	エネルギー	たんぱく質
	ごはん(主食)	おかず・デザート (主菜・副菜)	飲物	[主に血や筋肉、骨を作る]	[主に熱や力になる]	[主に体の調子を整える]	Kcal	g
1 火	チャーハン	のりのナムル ワンタンスープ	豚肉 鶏卵 牛乳 刻みのり	豚肉 鶏卵 牛乳 刻みのり	米 油 ごま油 さとう ワンタンの皮	たまねぎ にんじん いら (干)しいたけ ねぎ しょうが グリーンピース もやし こまつな きくらげ 白菜	542	21.2
2 水	ごはん	魚のみそマヨネーズ焼き 野菜のいそ和え かきたま汁	牛乳 ホキ 刻みのり 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ホキ 刻みのり 鶏肉 豆腐 鶏卵	米 さとう ごま油 でん粉 マヨネーズ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ こまつな	579	29.3
3 木	黒砂糖パン	かぼちゃグラタン 野菜スープ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 スキムミルク ベーコン 豚肉 シュレッドチーズ	牛乳 鶏肉 レンズ豆 豆乳 スキムミルク ベーコン 豚肉 シュレッドチーズ	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぼちゃ マッシュルーム パセリ にんじん キャベツ	652	28.9
4 金	ソース焼きそば	ポテトドッグ フルーツヨーグルト	豚肉 青のり 牛乳 豆乳 プレーンヨーグルト	豚肉 青のり 牛乳 豆乳 プレーンヨーグルト	蒸し中華めん 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら パイン(缶) 黄桃(缶)	592	19.0
7 月	行事食(七夕) ちらしずし	七夕汁 さばの塩焼き	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 ちらしかまぼこ 豆腐 さば	鶏肉 鶏卵 刻みのり 牛乳 ちらしかまぼこ 豆腐 さば	米 さとう 油 そろめん	(干)しいたけ かんぴょう にんじん えだまめ だいこん オクラ ねぎ	672	31.5
8 火	ガーリックトースト	トマトシチュー じゃこサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏レバー レンズ豆 生クリーム じゃこ	牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏レバー レンズ豆 生クリーム じゃこ	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも さとう 小麦粉 ごま油	にんにく パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト グリーンピース もやし こまつな	625	25.4
9 水	マーボー春雨丼	卵とわかめのスープ くだもの	豚肉 鶏レバー 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	豚肉 鶏レバー 牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 わかめ	七分つき米 油 さとう 春雨 でん粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ にんじん (干)しいたけ いら たまねぎ パレンシアオレンジ	564	23.1
10 木	なす入り ミートソーススパゲッティ	キャベツと大根のサラダ 米粉のブルーベリーケーキ	豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳 豆腐 豆乳	豚肉 鶏レバー 大豆 牛乳 豆腐 豆乳	スパゲッティ 油 さとう 米粉 ブルーベリージャム	にんにく たまねぎ セロリー にんじん ホールトマト なす キャベツ だいこん	696	27.0
11 金	有機米のごはん	アジの南蛮漬け 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 まあじ 生揚げ わかめ	牛乳 まあじ 生揚げ わかめ	米 でん粉 油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ もやし こまつな にんじん たまねぎ (干)しいたけ	665	33.8
14 月	ごはん	手作りふりかけ とうがんのそぼろ煮 香味ドレッシングサラダ	粉かつお じゃこ 牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐	粉かつお じゃこ 牛乳 鶏肉 大豆 凍り豆腐	米 ごま さとう 油 じゃがいも でん粉	しょうが こんにゃく にんじん (干)しいたけ とうがん たまねぎ えだまめ もやし キャベツ にんにく	591	25.7
15 火	ミルクパン	フライドフィッシュ せたがやそだち野菜のサラダ ミネストローネ	牛乳 まだら ベーコン 豚肉 レンズ豆	牛乳 まだら ベーコン 豚肉 レンズ豆	ミルクパン でん粉 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリー ホールトマト ホールコーン かぶ	570	27.9
16 水	豚キムチ丼	春雨スープ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 鶏肉 粉寒天 粉ゼラチン	豚肉 牛乳 鶏肉 粉寒天 粉ゼラチン	七分つき米 油 さとう ごま油 春雨	にんにく ねぎ しょうが いら たまねぎ にんじん こまつな はくさい(キムチ漬け) キャベツ (干)しいたけ ぶどうジュース	597	23.2
17 木	夏野菜の 米粉カレーライス	コーンサラダ くだもの	鶏肉 レンズ豆 牛乳	鶏肉 レンズ豆 牛乳	米 油 はちみつ 米粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご スッキーニ なす かぼちゃ キャベツ もやし ホールコーン 小玉すいか	641	19.4

※食材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。

※1杯のたんぱく質は中学年の値です。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値になります。