

食材の流通状況や価格などにより やむを得ず使用食材を変更する場合がありますがご理解ください。
 なお 変更に伴い 食品に含まれるアレルギー物質等が変更になる場合は 速やかに学校を通じてお知らせいたします。

日 曜	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
1 (月)	パリ オリンピック・ パラリンピック 献立 	コーンライス	こめ					ホールコーン
		ポトフ	じゃがいも		ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ
		キッシュ風オムレツ (乳・卵入り)	さとう でんぷん	あぶら	たまご ベーコン	チーズ	ほうれんそう	たまねぎ
		ブロッコリーサラダ		あぶら			ブロッコリー にんじん	キャベツ
		牛乳				ぎゅうにゅう		
2 (火)		ごはん	こめ					
		八宝菜	でんぷん	あぶら ごまあぶら	ほたて ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ しいたけ
		もやしのナムル		ごま ごまあぶら			こまつな	もやし ホールコーン
		くだもの						すいか (よてい)
		中) 乾燥小魚	さとう でんぷん				かたくちいわし	
		牛乳				ぎゅうにゅう		
3 (水)		ごはん	こめ					
		豚キャベツ汁	じゃがいも	ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ		にんじん	キャベツ しょうが
		鮭チーズフライ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	さけ	チーズ		
		ごま酢あえ	さとう	ごま			こまつな にんじん	きりぼしだいこん もやし
		牛乳				ぎゅうにゅう		
4 (木)		ごはん	こめ					
		じゃがいものピリ辛煮	じゃがいも さとう でんぷん	ごまあぶら	とりにく なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ
		ツナひじきそぼろ丼の具	さとう		だいず ぶたにく ツナ	ひじき		しょうが グリーンピース
		梅昆布あえ	さとう でんぷん			こんぶ		キャベツ きゅうり うめ
		牛乳				ぎゅうにゅう		
5 (金)	七夕献立	枝豆ごはん	こめ					えだまめ
		七夕汁	はるさめ でんぷん さとう	あぶら	とりにく タラ		かぼちゃ にんじん オクラ	たけのこ えのきたけ
		星型チキンカツ	でんぷん こめこ こめパンこ げんまいこ とうもろこしこ	あぶら	とりにく とうふ			
		アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ ホールコーン
		◎七夕ゼリー	さとう みずあめ					パイン
		牛乳				ぎゅうにゅう		



七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。





★今月のベジランドにいつさんからの野菜★ 打ち豆 たまねぎ

◎は業者から学校へ直接納入するものです。空容器などのゴミは他のものと分けてセンターへ送ってください。

日 よう (曜)	れんらく 連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
8 (月)		おおむぎ 大麦めん	こむぎこ おおむぎこ					
		わふうじる 和風汁			とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	ねぎ えのきたけ
		幼小) だいず 大豆とごぼうの メンチカツ	パンこ でんぷん さとう	あぶら	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ ごぼう
		中) だいず 大豆コロッケ	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら	だいず ぶたにく		にんじん	たまねぎ
		きゅうりのあっさり漬け		ごまあぶら				きゅうり
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
9 (火)	結小5年 阿小2年 なし	ごはん	こめ					
		たまねぎと卵のみそ汁			たまご とうふ みそ		にんじん こまつな	たまねぎ
		いわしのしょうがに 生姜煮	さとう みずあめ		いわし			しょうが
		やさいいた 野菜炒め	さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん あおピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しょうが にんにく
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
10 (水)	結小5年 なし	ごはん	こめ					
		ハヤシシチュー	じゃがいも こめこ さとう でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム
		とうもろこし						とうもろこし
		フルーツカクテル	さとう					みかん あまなつ パイナップル ぶどう
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
11 (木)	阿小1年 なし	ごはん	こめ					
		キャベツのみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ			キャベツ えのきたけ
		にぎすのオニオンソース ぜんいん 全員2び	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら		にぎす		たまねぎ にんにく
		き こんぶ に 切り昆布の煮つけ	こんにやく さとう	あぶら	さつまあげ うちまめ	こんぶ	にんじん	
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	
12 (金)		ごはん	こめ					
		チンゲン菜のスープ	さとう でんぷん		とうふ たら		チンゲンサイ にんじん	もやし きくらげ ねぎ
		とりにく だいず 鶏肉と大豆の アーモンドがらめ	でんぷん さとう	あぶら ごま アーモンド	だいず とりにく			
		れいとう 冷凍みかん						みかん
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう	

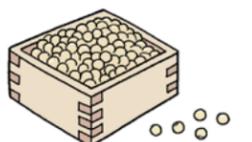
た もの
食べ物クイズ
なつ た ものへん
夏の食べ物編

クイズ1：これはある野菜を
はんぷん き とき
半分に切った時のイラストです。
どんな野菜でしょうか？



- ①ししとう ②ピーマン ③オクラ

クイズ2：大豆はある野菜が
せいりょう
成長したものです。
どんな野菜でしょうか？



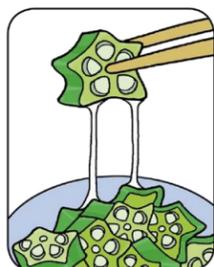
- ①さやいんげん ②えだまめ ③グリーンピース

日 曜	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだ 体をつくる(赤)		からだ 体の調子をととのえる(緑)				
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン				
16 (火)	 沖縄献立 	ごはん	こめ								
		アーサのみそ汁			とうふ	みそ	あおさ	えのきたけ	ねぎ		
		タコライス <small>の</small> 真		あぶら	ぶたにく	だいす	しろいんげん	たまねぎ	トマト		
		◎シークワサーゼリー	さとう	こんにやく					シークワサー		
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう				
17 (水)	阿小5年 新小1・2年 結幼 なし	ごはん	こめ								
		にく 肉じゃが	じゃがいも	さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん	さやいんげん		
		ひじきとしそのふりかけ	さとう			かつおぶし	ひじき	しそ	きくらげ		
		えだまめ 枝豆							えだまめ		
		ぎゅうにゅう 牛乳					ぎゅうにゅう				
18 (木)	阿小5年 なし	ごはん	こめ								
		なつやさいじる 夏野菜汁	じゃがいも			なまあげ	みそ	にんじん	なす	たまねぎ	
		さばのみそ煮	さとう	でんぷん		さば	みそ				
		たくあん <small>と</small> 小松菜のきんぴら	さとう		ごまあぶら	ごま	ぶたにく		こまつな	たくあん	
		◎飲むヨーグルト	さとう					生乳	にゅうせいひん	ブルー	
19 (金)	結小・結幼 給食最終日	ごはん	こめ								
		あさりとわかめのスープ				あさり	とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ	もやし
		チンジャオロース	さとう	でんぷん	あぶら	ぶたにく		あおピーマン	にんじん	にんにく	しょうが
		れいとう 冷凍みかん								みかん	たまねぎ
		中)アーモンド			アーモンド						たけのこ
		ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにゅう			

食べ物クイズ 答え

クイズ1：③オクラ

オクラは夏が旬の野菜で、日本で栽培されているものは、断面が五角形になる品種が多いです。また、丸いものや六角形のものもあります。オクラのネバネバの成分はペクチンなどの食物繊維です。食物繊維は、腸内を掃除してくれます。



クイズ2：②えだまめ

えだまめは、大豆を未熟なうちに収穫したものです。枝つきのまま売られたり、ゆでたりしたことから、その名がついたと言われています。えだまめは、収穫した後にどんどん品質が低下するので、買ったり、収穫した後は早めに食べるようにしましょう。



えだまめのおいしいゆで方

- ① 塩をもみ込む ② 沸騰後、約3分ゆでる ③ ざるにあげて冷ます



ゆでる前に、えだまめの重量の1～2%の塩をもみ込み、うぶ毛を取ります。



鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、①のえだまめを入れて約3分ゆでます。



ゆであがったら、ざるにあげて、うちわであおいで冷めます。

日 曜	連絡	こんだて	エネルギーのもと(黄)		からだをつくる(赤)		からだの調子をととのえる(緑)	
			たんすいかぶつ 炭水化物	しぼう	たんぱく質	むきしつ	ビタミン	
22 (月)	阿小・新小 給食最終日	ごはん	こめ					
		かぼちゃ えだまめ なつやさい 南瓜と枝豆の夏野菜カレー	じゃがいも こむぎこ さとう はちみつ でんぷん さつまいも	あぶら	とりにく		かぼちゃ にんじん トマト	たまねぎ えだまめ にんにく りんご
		チーズオムレツ	でんぷん さとう	あぶら	たまご	チーズ		
		ふくじんづ 福神漬	さとう				にんじん	だいこん なす れんこん しょうが しそ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
23 (火)	五中 給食最終日	ごはん	こめ					
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきたけ ねぎ
		きんぴら丼の具	こんにやく さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ
		とうもろこし						とうもろこし
		◎中) アップルシャーベット						りんご
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		
24 (水)	二中 給食最終日	ごはん	こめ					
		オニオンスープ		あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ
		ハンバーグ	パンこ こむぎこ さとう でんぷん	豚脂	とりにく とうふ		にんじん	たまねぎ
		レンズ豆のトマト煮	さとう こめこ	あぶら	とりにく レンズ豆		にんじん トマト あおピーマン あかパプリカ にんにく	たまねぎ
		ぎゅうにゅう 牛乳				ぎゅうにゅう		

楽しい 夏休み

夏休みこそ重要!!

大切にしてほしい 栄養バランス

蒸し暑くて「夏ばて」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

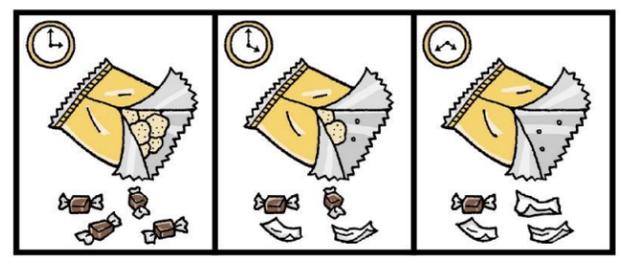
元気 すごそう



暑いからといって、そうめんやアイスキャンディー(アイスクリーム)、清涼飲料などの冷たいものばかりをとるのは避けましょう。冷たいものとりすぎは胃腸の働きを鈍らせ、夏ばてを悪化させてしまいます。



だらだら食べはやめよう!



時間を決めずに食べるだらだら食べや、テレビやゲームをしながらのながら食べは、肥満やむし歯の原因になります。ゲーム中などに菓子が近くにあると、つい食べてしまいます。間食はきちんと時間を決めて食べましょう。

のどがかわく前に

水分補給はこまめにしよう!

