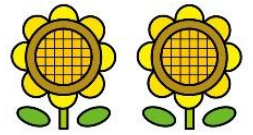


7月

給食だより



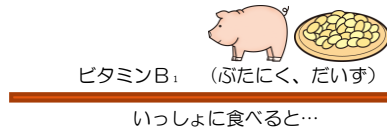
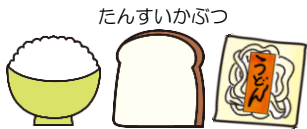
梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。この時期は暑くなって食欲が落ちたり、疲れやすくなったりします。暑い時期だからこそ、栄養バランスのよい食事ですっかり体力をつけて夏を乗り切りましょう。

～夏バテをふせぐ！夏の食事～



ポイント1：ビタミンB₁で疲労回復！

運動したり、脳がはたらくために必要なエネルギー源は糖質（炭水化物）です。ビタミンB₁は糖質をすばやくエネルギーにかえる働きを助けてくれます。ビタミンB₁がたくさん入っている食べものは、豚肉、ハム、大豆、などです。



ポイント2：味付けの工夫で食欲増進！

夏はこってりした味付けよりも、あっさりした味付けの方がたくさん食べることができます。お酢、レモン、梅などさっぱりした味付けがおすすめ！すっぱいと感じる食べものにはクエン酸が含まれ、疲労回復効果もあります。また、カレー粉などの辛みやしょうが、にんにくなどの薬味をきかせても食欲が増しますよ。



ポイント3：清涼飲料水の飲みすぎ注意！

清涼飲料水は甘くておいしいので、ついつい飲みすぎてしまいがちです。さらに冷蔵庫で冷やして飲むと実際よりも甘さを感じにくいために、知らないうちにたくさんの砂糖をとっています。清涼飲料水には、たくさんの砂糖が含まれています。飲みすぎると太ったり、生活習慣病になる可能性があります。

<500ml に入っている砂糖の目安量>



5.5g

炭酸飲料



3.4g

スポーツドリンク



5.6g

果実系飲料



3.9g

紅茶飲料



1日にとってよい砂糖の量の目安は20gです！

夏野菜カレー



<材料> (4人分)

牛肉	120g	じゃがいも	中1個
にんにく	少々	かぼちゃ	小1/8個
しょうが	少々	ズッキーニ	1/2本
サラダ油	適量	完熟トマト	小1個
玉ねぎ	中1個	コンソメの素	小さじ1
なす	小1本	ソース	大さじ1
にんじん	1/3本	ケチャップ	大さじ1
		カレールウ	30g

<作り方>

- ①にんにくとしょうがはみじん切りにする。野菜は角切りにする。(トマトは湯むきをしてから角切りにする。)
- ②なべにサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒める。肉を加え、さらに炒める。
- ③玉ねぎを加えて、色がすきとおるまで炒める。
- ④その他の野菜を加えて炒め、野菜がかぶるくらいの水を加えて煮る。
- ⑤カレールウ以外の調味料を入れて少し煮込む。
- ⑥火を消し、カレールウを加えてとろみが出るまで煮込む。

7月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たり栄養価			
								エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	行事食等
1	土	麦ごはん	ぎょうにゅう	夏野菜カレー ふくしんづけ ブロッコリーサラダ ひむろまんじゅう	ぎょうにゅう、 ぶたにく、チーズ、 レンズまめ	むさごはん、めば ら、 ひむろまんじゅう じゃがいも、カ レールー、さと う	たまねぎ、にんに く、しょうが、 なす、にんじん、か ぼちゃ、 ズッキーニ、りん ご、ふくしんづけ	766	23.0	15.8	
3	月	代休のため給食なし									
4	火	いりこな めし	ぎょうにゅう	ユーリンチー ちゅうかサラダ ごもくスープ	ぎょうにゅう、 じゃこ、とりにく、 ベーコン	むぎごはん、でん ぶん、 あぶら、さとう	しょうが、にんに く、ねぎ、キャバ ツ、 もやし、にんじん、 きゅうり、 きくらげ、たまわ	650	22.9	25.2	
5	水	ミルク ロール	ぎょうにゅう	メンチカツ ジャーマンポテト まめいりコンソメスープ	ぎょうにゅう、 キャベツメンチカ ツ、 とりにく、ベーコン	ミルクロール、あ ぶら、じゃがい も、バター	たまねぎ、パセリ、 にんじん、キャベツ	664	24.4	27.7	
6	木	ごはん	ぎょうにゅう	さばのカレーあげ はりはりづけ みそしる	ぎょうにゅう、さ ば、 みそ、もめんとう ふ、 うすあげ	ごはん、でんぶ ん、 あぶら、さとう、 しろごま	しょうが、わりほし だいこん、にんじ ん、こまつな、たま ねぎ、えのき、ねぎ	651	27.0	23.3	
7	金	むぎごは ん	ぎょうにゅう	ハヤシライス ほしのハンバーグ レモンドレッシングサラダ たまはたゼリー	ぎょうにゅう、ぎ ょうにく、ハンバーグ	むさごはん、しゃ がいも、 あぶら、なまク リーム、 デミグラスソー ス	たまねぎ、にんじ ん、しめじ、キャバ ツ、きゅうり、コー ン、レモン	698	24.3	18.8	
10	月	ごはん	ぎょうにゅう	ぶたにくのくわやき ひじきマリネサラダ かきたまじる	ぎょうにゅう、ぶた にく、ひじき、たま ご、 きぬごしとうふ	ごはん、さとう、 みずあめ、でんぶ ん、 オリーブオイル	しょうが、にんじ ん、キャベツ、コー ン、えだまめ、ねぎ	622	26.5	21.5	
11	火	ごはん	ぎょうにゅう	ハタハタからあげ あますあえ にくじゃが	ぎょうにゅう、かい そう、ぶたにく、ハ タハタ	ごはん、あぶら、 さとう、しろご ま、じゃがいも	キャベツ、にんじ ん、しょうが、 たまねぎ、えだまめ	587	20.6	15.4	
12	水	はいが しょくパ ン	ぎょうにゅう	リゾ ジャム フィッシュアンドチップス ブロッコリーソテー スコッチクロス	ぎょうにゅう、 ウインナー、とりに く、 レンズまめ、 しろみさかなフライ	はいがしょくパ ン、 りんごジャム、あ ぶら、 バター、いんげん まめ	ブロッコリー、しめ じ、コーン、 にんじん、たまね ぎ、 だいこん、セロリー ねさ、さつぷり、 キャベツ、にんじ ん、 しそ、ごぼう、ほし しいたけ、たけの こ	575	23.9	23.8	
13	木	ごはん	ぎょうにゅう	さけのねぎみそやき ゆかりあえ さわにわん	ぎょうにゅう、さ け、 みそ、ぶたにく	ごはん、さとう	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、 きピーマン、ほし しいたけ、にんにく、 たけのこ、こまつ な、もやし	524	26.4	12.3	
14	金	ごはん	ぎょうにゅう	ぶたにくとうすらたまごチリソースからめ みそワントンスープ スイカ	ぎょうにゅう、ぶた にく、うすらたま ご、みそ	ごはん、でんぶ ん、 あぶら、さとう、 ワントン	たまねぎ、にんじ ん、ピーマン、 きピーマン、ほし しいたけ、にんにく、 たけのこ、こまつ な、もやし	655	25.7	18.7	
17	月	海の日									
18	火	ゆかりご はん	ぎょうにゅう	あじのてりやき きんぴらごぼう 肉うどん	ぎょうにゅう、あ じ、 いんげん、さつまあ げ、 ぶたにく	むさごはん、み ずあめ、 でんぶん、あぶ ら、さとう、 ごまあぶら、しろ ごま	しそ、しょうが、に んじん、ごぼう、 ほししいたけ、たま ねぎ、ねぎ	692	30.0	15.3	
19	水	ホット ドック	ぎょうにゅう	ポイルウインナー そえやさい キャロットポタージュ セレクトアイス	ぎょうにゅう、 ウインナー、 ベーコン	ミルクゴッパ、さ とう、 オリーブオイル、 じゃがいも、 パスタ、なまク リーム	キャベツ、にんじ ん、たまねぎ	742	24.1	29.5	